

# 助産師とおうちで学ぼう

子育て世代のヘルスリテラシー

## 「妊娠・出産・育児、 そして自分のからだのこと」

これから  
新しい家族を迎える方  
Zoom を用いた無料の  
オンラインクラス  
パパにも大好評！  
ご家族一緒に参加できます  
2027年2月までの  
講座ご案内



マタニティクラスに参加して学びたいと考えている産前産後の方向け。  
宮城県の助産師有志チーム (M-MOT) によるオンライン講座！

※対象 東北にお住まいもしくは、東北で出産予定の妊婦さんと産後の方

みやぎ助産師オンラインチーム M-MOT (えむもっと)  
ホームページからお申し込みください。(先着順受付)→



### 沐浴クラス

赤ちゃんのスキンケア  
沐浴動画と解説

20名



5/10 (日)

10:00~11:30 (90分)

### 産後にそなえる クラス

知っておきたい！  
産後の生活のこと

20名



6/7 (日)

10:00~11:30 (90分)

### 母乳育児にそなえる クラス

知っておきたい！母乳のこと

20名



8/23 (日)

10:00~11:30 (90分)

### 産後 ヨガ

妊婦さんも OK

ハワイ在住助産師による  
産後向けヨガ

25名



9/15 (火)

10:00~11:10 (70分)

### お産にそなえる クラス

お産の進み方・お産の時の  
過ごし方など

20名



10/4 (日)

10:00~11:30 (90分)

### 沐浴クラス

赤ちゃんのスキンケア  
沐浴動画と解説

20名



11/1 (日)

10:00~11:30 (90分)

### 産後にそなえる クラス

知っておきたい！  
産後の生活のこと

20名



12/6 (日)

10:00~11:30 (90分)

### 性教育講座 どなたでも OK

大人気！泌尿器科・岡田百合香先生の  
6歳まで伝えたい性のお話

1/31 (日)

10:00~12:00 (120分)



### 母乳育児にそなえる クラス

知っておきたい！母乳のこと

20名



2/28 (日)

10:00~11:30 (90分)

みやぎ助産師オンラインチーム

**M-MOT**  
Miyagi Midwife Online Team

m-mot1103.com  
いいお産

M-MOT1103



代表

根本靖子



武者文子



藤田愛



佐藤由美子



井本優子

メンバー全員が市町村主催の母親、両親教室を担当している助産師です！

主催 みやぎ助産師オンラインチーム M-MOT  
お問い合わせ m.josanshi.online@gmail.com

Supported by  
国際協力 NGO ジョイセフ

女性・選択できる世界を。  
JOICFP