

**智頭町民・  
在勤者無料**

智頭町総合戦略委託事業

# 「いのちね」 (2月・3月)

～助産師が、女性の悩み・子育ての不安を解消!!～

## 相談について

妊娠、出産、子育て、月経痛、月経不順、思春期、更年期、不妊や女性特有の不安・悩みなどの相談をお受けします。

時間：1時間/回

## 心と体のこわばりを溶かすヨガ教室

「楽しいマタニティライフを過ごしたい方」「冷え症、肩こり、腰痛、生理痛、更年期障害、不眠などがある方」にオススメ！

時間：1時間半/回

持ち物 ヨガマット等、動きやすい服装、  
(五本指)ソックス、水分補給できるもの

## いのちの授業 ～命を育み、心を育てる～

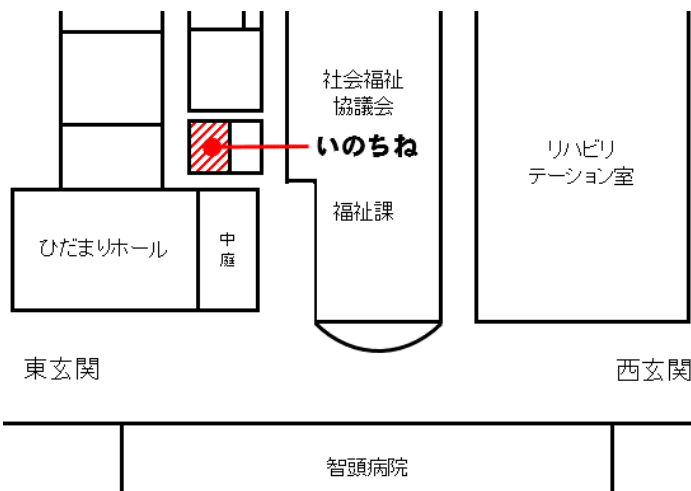
子育ての相談相手を見つけるのはなかなか困難ですが、妊娠・出産・育児を幸せに過ごすことができれば、子育てはもっとかけがえのないものと実感できるのではないのでしょうか。これから結婚・妊娠される方から孫育て中の方まで、老若男女を問わず、「生きること」を一緒に考えてみませんか。

時間：2時間/回

## 子どものためのお手当講座

お子さんに風邪や腹痛などのからだの不調がある時、お母さんはただ横で見ているのは辛いですね…。そんな時、お母さんの手で『お手当』してみませんか。その子自身が持つ治癒力を高めてくれます。幾つになっても子どもたちはお母さんの手のぬくもりが大好きです。

時間：2時間/回



「いのちね」メンバー左から  
和田 トミエ (助産師)、  
まきよ  
岡野 眞規代 (助産師)、  
三輪 よし子 (ヨガインストラクター)

## 【利用料金】

- ・智頭にお住い/勤務されている方 無料 (免許証など住所を確認できるものをお持ちください)
- ・町外の方 相談/ヨガ/月経講座/お手当講座：2,000円/回 いのちの授業：3,000円/回

## 【予約・問合せ先】 「いのちね」 (ほのぼの内※上図参照)

※要予約 岡野、和田、三輪 ☎ 0858-71-0369

※本委託事業に関する問合せ先：智頭町役場企画課 ☎ 0858-75-4112