

お母さんと赤ちゃんのための

# 出産前後のマタニティクラス

## ～心と体を温める講座～

### 第2回 心と体を温めて 分娩中の陣痛と上手に付き合うリラックス法

出産に向けてお母さんと赤ちゃんがよりリラックスして過ごせるよう、分娩の経過や過ごし方についてお話します

講師：中谷陽子、井上千晶、石原愛弓  
助産学領域の大学院生も一緒に行います

日時：8月30日（水）10:00～11:30

会場：島根県立大学 出雲キャンパス

対象：妊娠中期以降の妊婦さん

定員：10名程度（先着順で受付。定員になり次第締め切り）

申込方法：① 申込フォーム ② 電話 ③ メール

お名前、住所、電話番号、（あれば）メールアドレス をお知らせください

申込期限：8月24日（木）

★動きやすい服装でお越しください。  
母子健康手帳をお持ちください。

#### お問い合わせ

〒693-8550 出雲市西林木町151  
島根県立大学 出雲キャンパス 地域連携推進室  
担当：矢島 澤田  
TEL：0853-20-0200  
Mail：i-koryu@u-shimane.ac.jp

申込みはコチラから



メール・電話でも  
申し込み受け付けてます！