

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」

マタニティクラスに参加できず不安を感じている産前産後の女性向け。
宮城県の助産師有志のチーム M-MOT（えむもっと）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）→



東北の
妊産婦さん向け
Zoom を用いた無料の
オンラインクラス

2023 年 4 月までの
講座ご案内



産後ヨガ

80 名

大人気！
セーリィークリスティーナ美鈴先生
による産後ママ向けヨガ

12/13 (火)

10:30～11:30 (60 分)



母乳育児にそなえる クラス

20 名

母乳で育てたいママ向け講座

1/15 (日)

10:00～11:00 (60 分)



産後にそなえる クラス

20 名

知っておきたい！
産後の生活のこと

1/29 (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

2/12 (日)

10:00～11:30 (90 分)



マタニティヨガ

20 名

ハワイ在住助産師による
マタニティ向けヨガ

2/18 (土)

10:00～11:10 (70 分)



お産にそなえる クラス

20 名

おなかでの赤ちゃんの様子や
お産の進み方など

3/5 (日)

10:00～11:30 (90 分)



母乳育児にそなえる クラス

20 名

母乳で育てたいママ向け講座

3/26 (日)

10:00～11:00 (60 分)



産後ママクラス

12 名

産後のことや育児のことなど
育児中のママたちや助産師と
おしゃべりして、
リフレッシュしましょう～

4/11 (火)

10:30～11:30 (60 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

4/23 (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

助成 真如苑「みやぎの居場所づくり助成」