



# いい

in 岡山市2023

# お産の日

令和5年

11月19日 日

11:00~16:00

岡山ふれあいセンター

岡山市中区桑野 715-2

入場  
無料

～いのちを育む  
家族のきずな～

妊婦さんや子育て中の方、  
妊娠を考えている方、ご家族、独身の方、  
学生さんなどお産に興味のある方なら  
どなたでも参加できます！

## 体験コーナー

★すべてのコーナーの時間は裏面をご覧ください。



大ホール

授乳やオムツ交換ができる部屋を  
ご用意しています

## プレパパ&プレママツアー

予約制  
各回5組

大ホール

助産師さんと一緒に、赤ちゃん人形を使った抱っこ  
やオムツ交換などを行います。  
パパ向けには、妊娠体験ジャケットを着けて、寝た  
り起き上がったたりする動作を行います。これからの  
妊娠・出産・子育てに役立つことが学べる体験が  
できます。

## ベビーマッサージ

予約制  
各回6組

大ホール

赤ちゃんと一緒にご参加ください  
●持ち物：バスタオル



## 妊娠期の腰痛予防とストレッチ

予約制  
各回6組

小ホール

## 赤ちゃん人形を使った沐浴実習

予約制  
各回5組

保健指導室

予約制体験コーナーは  
岡山市ホームページ「いいお産の日」の  
サイト内からお申込みください。

- 10月18日(水) 受付開始(先着順)
- 11月9日(木) 申込締め切り
- ※当日欠席の場合、連絡は不要です。



予約なしで参加できるコーナーもあります。

## 妊娠・出産・健康に関するコーナー

予約不要

大ホール

ポイント対象  
OKAYAMA  
ハレ活プロジェクト

- 妊娠期から産後のワンポイントアドバイス  
(岡山県助産師会)
- 母乳育児・女性の健康・子育て相談
- 歯と口の健康相談
- 岡山県栄養士会による栄養相談
- 施設紹介パネル展示(岡山市内産科医療機関・助産施設)
- 出産に関するポスター展示

- 桃太郎のまち  
健康推進 応援団 登録企業による体験  
(SOMPO ひまわり生命保険株式会社 岡山支社)

## 子育てコーナー

予約不要

大ホール

- 身長体重測定
- 子育て情報

懐かし曲やヒット曲など  
数曲演奏予定です！

## エレクトーン演奏 (演奏：原 靖枝さん)

大ホール 13:05~13:35

# いいお産の日 in 岡山市2023

～いのちを育む家族のきずな～



## タイムスケジュール

大ホール		小ホール	保健指導室
ステージ	フロア		
	ベビーマッサージ ★定員各6組	プレパパ&プレママツアー ★定員各5組	妊産期の腰痛予防とストレッチ ★定員各6組
11:00	開会	11:10~11:40	11:00~11:50
12:00	12:30~12:45 妊娠期から産後のワンポイントアドバイス	12:00~12:30	
13:00	13:05~13:35 エレクtoon演奏	13:40~14:10	13:00~13:50
14:00	14:00~14:30	14:30~15:00	14:40~15:30
15:00	15:00~15:30	15:20~15:50	
16:00	授乳、オムツ交換の部屋があります		

- 岡山市内産科医療機関・助産施設紹介 ● 身体測定 ● 出産に関するパネル展示
- 栄養相談 ● 母乳育児・子育て・女性の健康相談 ● 歯と口の健康相談
- 健康推進 ● 応援団登録企業による体験 ● 子育て情報
- 桃太郎のまよう

● 休息コーナー

★マークは、10月18日(水)受付開始(先着順) 申込締め切り11月9日(木) 岡山市ホームページ「いいお産の日」サイト内の申請サービスからお申し込みください。定員になり次第、締め切らせていただきます。



### いいお産の日とは?

11月3日を「いいお産の日」とし、出産の現状を多くの人に知っていただき、お産について理解し、産む人を中心にしたお産を知るためのイベントが各地で行われています。「いいお産の日」は妊娠・出産・育児について考え、「いのち」について振り返るきっかけを与えてくれます。ぜひご家族皆さんでご参加ください。



### 問合せ

岡山市保健所健康づくり課母子歯科保健係  
TEL 086-803-1264 FAX 086-803-1758

※当日8時30分の時点で岡山市に「特別警報」「暴風警報」等が発令されている場合は中止します。  
※感染症(新型コロナウイルス感染症を含む)の流行拡大の時には、ホームページにてマスク着用をお願いすることを掲示しますので、ご参照ください。