

苫小牧市産前・産後サポート事業

プレママくらす

出産時の毎日を健やかに過ごしたいプレママ(妊婦)の皆さん。

「プレママくらす」は助産師さんを中心に不安や悩みを相談しながら楽しく交流できる皆さんのための時間です。

マタニティヨガで心とからだのリラックス、出産前に知っておきたい『授乳について』のお話など、出産前のいまだからこそできる安心で楽しい子育て準備をしませんか！

- 開催日時 : 平成30年5月21日(月)10:00~12:00
開催場所 : 苫小牧住吉コミュニティセンター
参加対象 : 妊娠5カ月以降の妊婦さん
定員 : 20名(定員を超えた場合は抽選となります。)
申込〆切 : 5月14日(月) (定員に達していない場合は開催日の3日前まで受け付けます。)
申込み先 : 苫小牧沼ノ端コミュニティセンター
電話 0144-57-5560



- ※申込受付時間は、9:00から17:00となります。
- ※申込時に母子手帳番号をお知らせください。
- ※開催時には運動できる服装をご用意ください。

苫小牧市産前産後サポート事業
受託者 NPO法人 ワークーズコープ
苫小牧沼ノ端コミュニティセンター