

# 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、専門家(助産師・理学療法士など)によるミニ講座で出産前に知っておきたいいろいろなこと、出産前の今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！



マタニティヨガで妊娠中の心とからだをリラックス！  
ミニ講座で出産前の今だからこそ楽しい時間を過ごせるわ(^\_^)v  
安心して子育ての準備が出来そう！

出産前の不安や悩みも相談でき楽しい交流ができるんですね！  
ノンカフェイン飲み物や安心おやつを試飲食体験もあるらしいわ！



- ❖ 開催日の1ヶ月前から申込み受付となります。
- ❖ 〆切は開催1週間前です。  
定員を超えた場合はご参加頂けない事がありますが、定員に達していない場合は開催日の3日前まで受付を延長致しますので、沼ノ端コミセンにご確認下さい。
- ❖ 申込時に母子手帳番号・お子さんの生年月日をお知らせください。
- ❖ 動きやすい服装でお越しください。  
持ち物は申込時にお確かめ下さい。
- ❖ 当日は、開始時間の10分前までに開催場所にお越しください。

❖ 申込・お問い合わせ先 ❖

苫小牧市沼ノ端コミュニティセンター  
電話 0144・57・5560

(受け付け時間 9:00~17:00 まで)

※開催場所は申込み先と異なるところがありますのでご確認ください。

苫小牧市産前産後サポート事業  
受託者 非営利活動法人 ワーカーズコープ  
苫小牧市沼ノ端コミュニティセンター

☆ 時間 : 10:00~12:00 ☆ ☆ 定員 : 20人 ☆  
☆ 妊娠5ヶ月(16週)以降の妊婦さんが対象です☆

H30.5.21(月) 〆切H30.5.14(月)	住吉コミセン	マタニティヨガ 授乳について
H30.6.19(火) 〆切H30.6.12(火)	のぞみコミセン	マタニティヨガ ミニコンサート
H30.8.26(日) 〆切H8.19(日)	住吉コミセン	マタニティヨガ その他
H30.10.23(火) 〆切H30.10.16(火)	のぞみコミセン	マタニティヨガ その他
H30.12.17(月) 〆切H30.12.10(月)	沼ノ端コミセン	マタニティヨガ 抱っこひもについて
H31.2.14(木) 〆切H31.2.7(木)	豊川コミセン	マタニティヨガ その他