

# ♡ プレママくらす ♡

出産前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身体のリラックス！  
ミニ講座で、出産前の今だからこそその楽しい時間を過ごし、安心の子育て準備をしましょう！

出産前の不安や悩みを相談しながら、楽しく交流しませんか！ノンカフェインドリンクの試飲・安心おやつを試食もあります♪



♡時間：10：00～12：00♡

♡定員：20名♡

♡妊娠5ヶ月（16週）以降の妊婦さんが対象です♡

H29.7.12（水） ※切：7/5（水）	のぞみコミセン	マタニティヨガ リラックスミニ演奏会
H29.9.8（金） ※切：9/1（金）	住吉コミセン	マタニティヨガ ほか
H29.11.7（火） ※切：10/31（火）	豊川コミセン	マタニティヨガ ほか
H30.1.21（日） ※切：1/14（日）	沼ノ端コミセン	マタニティヨガ ほか
H30.3.8（木） ※切：3/1（木）	のぞみコミセン	マタニティヨガ ほか

- \*開催日の1ヶ月前から申込み受付となります。
- \*各開催場所に電話でお申込ください。
- \*※切は開催1週間前、定員を超えた場合は抽選となりますが、定員に達していない場合は前日まで受付いたします。各開催場所にお確かめ下さい。
- \*動きやすい服装でお越しください。持ち物は、申込時にお問い合わせ下さい
- \*申込み時に母子手帳番号・出産予定日をお知らせください。

申込・問い合わせ先

- 苫小牧市沼ノ端コミュニティセンター 57-5560
- 苫小牧市豊川コミュニティセンター 74-3072
- 苫小牧市住吉コミュニティセンター 35-1080
- 苫小牧市のぞみコミュニティセンター 68-6711

（受付時間：9：00～17：00

年末年始休暇をのぞく）