

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、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できそう！

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体験もあるらしいわ！



- ❖開催日の1か月前から申込み受付となります。
- ❖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ことがあります。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いたします。沼ノ端コミセンにご確認ください。
- ❖申込時に母子手帳番号・出産予定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ください。
- ❖当日は、9時40分から受付いたしますので開催場所に直接お越しください。

❖ 申込み・お問合せ先 ❖

苫小牧市沼ノ端コミュニティセンター
電話 0144-57-5560

(受付時間 9:00~17:00)

※開催場所は申込み先と異なる場合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か月(16週)以降の妊婦さんが対象です★

H30.5.21(月) 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) 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) 切H30.8.19(日)	住吉コミセン	マタニティヨガ バースプランについて
H30.10.23(火) 切H30.10.16(火)	のぞみコミセン	マタニティヨガ ミニコンサート
H30.12.17(月) 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) 切H31.2.7(木)	豊川コミセン	マタニティヨガ 授乳について