

妊娠中の
今こそ

プレママ・プレパパの会

赤ちゃんが生まれると、なにかと忙しい毎日に！
妊娠中のうちに、今大切なことや、子育てにつながる
お話を聞いておきませんか？

妊婦さんおひとりの参加也大歓迎！
パートナーの方も、ぜひ一緒にご参加ください。

参加無料

要予約

第1回目 R7年11月8日（土）

『ママの心と身体をととのえよう』

妊娠中の身体と骨盤を整える姿勢や、セルフケア体操、ストレッチ、深呼吸、お産に向けた準備とお産の流れ、パートナーのサポートなど

全2回
（1回のみ
の参加も可能）



楽しく
為になる
実技が
たくさん！

第2回目 R7年11月22日（土）

『産後の子育てに役立つとおき情報』

赤ちゃんが心地よい抱っこの仕方、あやし方、寝かせ方、おむつ交換、授乳姿勢のポイント、産後の骨盤ケア（パートナーができるサポート）など

講師：野口あけみ
のぐち助産院
助産師/看護師/整体師
（福津市にある
産前産後の訪問専門助産院）



過去の開催時の様子が、
こちらからご覧になれます



場所： しらぎく幼稚園おゆうぎ室（駐車場あり）
福津市福間駅東3-4-1 0940-42-0545
時間： 10時30分～12時15分頃まで
参加対象： 妊娠中の方、その家族（託児はありません）
参加料： 無料 5組10名まで限定
持参物： 母子健康手帳、筆記用具、飲み物、バスタオル2枚
※動きやすい服装でお越し下さい。
主催： しらぎく幼稚園

申し込みは
こちらの
QRコードから

