

マタニティ



～妊娠編～ 妊娠7ヶ月頃まで

第1土曜日 9:30～11:30

- ・妊娠中の栄養（管理栄養士の説明）
- ・マイナートラブル みんなどうしてる？
- ・骨盤ケア

クラス



～出産編～ 妊娠8・9ヶ月頃まで

第3土曜日 9:30～11:30

- ・出産に向けて準備するもの
- ・出産はどんな風に進んでいくの？
- ・みんなで体を動かしましょう♪
- ・ホッとタイム

～産後編～ 妊娠8・9ヶ月頃まで

第4土曜日 9:30～11:30

- ・赤ちゃんの特徴
- ・お世話のポイント
(オムツ交換・抱っこ・お風呂)
- ・地域のサポートってどんなものがあるの？

ティーサロンも



持ち物：バスタオル2枚

動きやすい服装でお越しください。



パパやお子さん、ご家族の方のご参加も
お待ちしております♪
(託児はありません。)

☆ご家族の方も参加する場合は人数把握のためお電話をください。