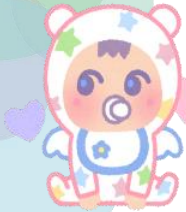


プレママ教室



～おなかの中からはじまる
まるまる子育て～

第1回 令和7年 6月10日(火)

第2回 9月 9日(火)

第3回 12月23日(火)

第4回 令和8年 3月17日(火)

講師 難波ハツ子 さん

(助産師・まるまる育児アドバイザー)



✿時 間：10:00～11:30

✿場 所：三川町社会福祉センター

✿対 象：妊婦さんとそのご家族

✿内 容：出産やまるまる子育てのお話（助産師）

赤ちゃんのお世話、妊娠中の栄養のお話（保健師・栄養士）

個人面談、フリートーク

✿参加費：無料



赤ちゃんが気持ち良い抱っこの練習

おへその位置のチェック

赤ちゃんが居心地のいい
おなかを目指しましょう



✿ 持ち物 ✿

母子健康手帳、フェイ
スタオル（1枚）、骨盤
ベルト（お持ちの方）、
お子さん連れの方はお
子さんに必要なもの



参加者の声

「自分の身体に合わせた骨盤ケアを教えてもらえてよかった」
「赤ちゃんの触れ方について詳しく教えてもらった」
「同世代の妊婦さんと交流できた」
「はじめて飲んだお茶がとてもおいしかった」

当日はノンカフェインの
お茶や栄養士さんが選ん
だ妊娠中におすすめのお
やつも準備してお待ちし
ています♪

✿たんぽぽ茶

✿ルイボスティー

【申し込み】 開催日の1週間前まで、電話かメールでお申し込みください。
メールの件名は、「プレママ教室」とし、①参加日 ②町内会 ③参加されるお
母さん（お子さん）のお名前 ④日中連絡のつく電話番号を記入してください。
お子さんを連れての参加もOKです♪

三川町母子健康包括支援センター
(役場健康福祉課健康係内)

TEL：0235-35-7033（直通）

Mail：kenkou@town.mikawa.yamagata.jp

＼申込はこちら／

