



まなびの広場

産前ケア



～安心して出産するために♡～

数年ぶりに妊婦さん向けのまなびの広場が復活します。

産後、良い育児がスタートできるように産前から心と体を整えて、
赤ちゃんを迎えるための準備をしましょう！

姿勢や呼吸の仕方、歩き方、食事、冷え予防など妊娠期間中に知り
たいこと学びたいことが盛りだくさん！初産婦さんはもちろん、経産
婦さんもぜひおいでください♪

申し込み締め切りは

5/16(金)です

日時 2025年5月17日(土)

10:00～11:30

場所 ぐんぐんの部屋

講師 みさき助産院～にじいろ～田中 美咲 氏

対象 妊娠中の方 (パパの参加も大歓迎)

その他 ・動きやすい服装でご参加ください

・気になる症状や質問、相談がある時は予約の時に

お知らせください

初めての方も大歓迎です！お気軽にお申込み、お問合せください😊



【お申し込み・お問合せ】

子育て支援センターぐんぐん

電話/FAX 0237-56-2002

メール gungun@keiaishin.or.jp