

プレパパママ講座

妊娠中、どんなことに
気を付けておけばいいの？

何かできることは
ないのかな？

母乳でるかな？
心配だな～

出産前の準備は
これで大丈夫かな？



初めての出産は不安なものです。出産前に**プレパパママ講座**で助産師から教えてもらい、安心して赤ちゃんを迎えましょう！

◎ 偶数月 第3日曜日 9:45～11:15開催

令和6年4月21日

6月16日

8月18日

10月20日

12月15日

令和7年2月16日

※開催日は変更になることがあります。広報やHPでご確認ください。

場所 ふれあいこども館（那珂川市仲2丁目5番2号）

対象 市内在住の妊婦とその夫 定員 15組

持参物 母子手帳 飲み物

※呼吸法等も練習します。

軽い運動ができる服装でお越しください。

申込み 電話またはふれあいこども館窓口

☎ 092-953-8106

妊婦体験も
できますよ

講師紹介 石橋 美幸助産師

赤ちゃんが健やかに育つための知識と経験が豊富なベテランの助産師さんです。ご自身も3児のママです。

講義だけでなく、呼吸法や赤ちゃんの抱っこの仕方も教えてもらえますよ。

