

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7年4月20日

6月15日

8月17日

10月19日

12月21日

令和8年2月15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 市内在住の妊婦とパートナー 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。

