

プレパママ講座

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	10:00～11:00 講話 11:00～11:30 実技及び相談
令和8年4月19日	6月21日	8月16日
10月18日	12月20日	令和9年2月21日

※日程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）

妊婦体験も
できますよ

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
軽い運動ができる服装でお越しください。

申込み 電話、公式LINEまたはふれあいこども館窓口
☎ 092-953-8106



公式LINE

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。

