

今年も
開催！

これからママとパパになるあなたへ

プレママ・プレパパ教室

～妊娠中に知っておきたい、産後のこと～

対象

妊娠中期・後期の
プレママとプレパパ

募集

各回10組程度

1人での参加もお待ちしております

場所

かしま交流センター（南相馬市鹿島区横手川原186-1）

【第1回】

R7. **7 / 5** (土)
10:00～12:00

【第2回】

9 / 6 (土)
10:00～12:00

【第3回】

12 / 6 (土)
10:00～12:00

【第4回】

R8. **3 / 7** (土)
10:00～12:00

※上記4回のうち、出産の時期や体調等を
考慮しながら、参加をお申し込みください

参加費無料
申し込み受付中

申し込み/問い合わせ先

一般社団法人 福島県助産師会

相双会代表：渡部

✉etikon_118@yahoo.co.jp

(右上のQRコードからメール画面が開けます)

☎090-3640-6971 (9:30～18:00(月～金)*土日祝日を除く)

申し込み時の情報は、セミナーの目的以外に使用することはありません。

主催：一般社団法人 福島県助産師会相双会



当日の様子



当日のスケジュール

- 09:45～ 受付
- 10:00～ オリエンテーション
- 10:05～ 助産師からのおはなし
 - ①妊娠中のおはなし
 - ②出産のおはなし
 - ③産後のおはなし
- 10:55～ 休憩
- 11:05～ 育児体験
 - ①沐浴について
 - ②赤ちゃん抱っこ体験
 - ③母乳哺育の実践
 - ④育児あれこれ
(おむつ交換・排気方法 etc.)
- 11:45～ 意見交換会・相談会