

令和6年度
より良いマタニティライフや、赤ちゃんとの生活を応援

マタニティプログラム



プレママ・プレパパのみなさん！

子育て支援センターちゅうりっぷ・あいあいでは、妊婦さん向けの講座を行っています。出産準備や子育てに役立つ情報を集めにきませんか？

テーマ・内容	八千代子育て支援センター ちゅうりっぷ	烏屋野子育て支援センター あいあい
マタニティヨガ(妊娠5ヶ月～後期までの方) ヨガをしながら妊娠中の不安な気持ちをリラックスさせましょう。赤ちゃんを感じながらゆったりした呼吸と動きで、より一体感を感じられます。プレパパも一緒に参加できます。	5月25日(土) 10:00～11:00	10月5日(土) 10:00～11:00
看護師さんのミニ講座 『新生児、退院後に起こりうること』 看護師さんから、赤ちゃんとの生活で気をつけることや準備しておくこと等のお話が聞けます。	6月29日(土) 10:00～11:00	11月16日(土) 10:00～11:00
赤ちゃんのお世話体験 親子の育ち合いルーム tete の方に、赤ちゃんのお世話について教えてもらいます。実際の赤ちゃんの重さに近い人形の抱っこや、沐浴体験などができます。保健師さんや助産師さんに相談もできます。	7月27日(土) 10:00～11:00	9月7日(土) 10:00～11:00



参加される方は
開始の15分前
までに、お越し
ください。

どの回も予約制(先着順)です。

ちゅうりっぷ(8組)、あいあい(6組)
申し込みは随時受け付けています。

(講座開催日の3日前に予約を締め切ります)

各支援センターにお気軽にお問合せ下さい♪

ちゅうりっぷ 025-230-8211

あいあい 025-283-7131

(平日: 9:00～16:00、土曜: 9:00～12:00)

各支援センターの詳しい情報は、裏面をご覧ください。

※やむを得ず中止になる場合があります。ご了承ください。

