

プレママ教室



～おなかの中からはじまる
まるまる子育て～

- 第1回 令和6年 6月11日 (火)
- 第2回 9月10日 (火)
- 第3回 12月17日 (火)
- 第4回 令和7年 3月 4日 (火)

講師 難波ハツ子 さん
(助産師・まるまる育児アドバイザー)



- 時 間：10:00～11:30
- 場 所：三川町社会福祉センター
- 対 象：妊婦さんとご家族
- 内 容：出産やまるまる子育てのお話（助産師）
赤ちゃんのお世話、妊娠中の栄養のお話（保健師・栄養士）
個人面談、フリートーク
- 参加費：無料



赤ちゃんが気持ち良い抱っこの練習

おへその位置のチェック
赤ちゃんが居心地のいい
おなかを目指しましょう



🌸 持ち物 🌸

- 母子健康手帳、フェイスタオル（1枚）、骨盤ベルト（お持ちの方）、お子さん連れの方はお子さんに必要なもの



参加者の声

- 「自分の身体に合わせた骨盤ケアを教えてもらえてよかった」
- 「赤ちゃんの触れ方について詳しく教えてもらった」
- 「同世代の妊婦さんと交流できた」
- 「はじめて飲んだお茶がとてもおいしかった」

当日はノンカフェインのお茶や栄養士さんが選んだ妊娠中におすすめのおやつも準備してお待ちしています♪

- 🌸たんぼぼ茶
- 🌸ルイボスティー

【申し込み】 開催日の1週間前まで、電話かメールでお申し込みください。メールの件名は、「プレママ教室」とし、①参加日 ②町内会 ③参加されるお母さん（お子さん）のお名前 ④日中連絡のつく電話番号を記入してください。お子さんを連れての参加もOKです。 ※二次元コードをご利用ください↓

三川町母子健康包括支援センター
(役場健康福祉課健康係内)

TEL：0235-35-7033 (直通)
Mail：kenkou@town.mikawa.yamagata.jp

