

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8年 6月 2日 (火)

第2回 11月10日 (火)

第3回 令和9年 3月 9日 (火)

✿時間：10:00～11:30

✿場所：三川町子育て支援センター
テオトル内（うんどうスペース）

✿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）
赤ちゃんのお世話のお話（保健師）
妊娠中の栄養のお話（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



講師 難波ハツ子 さん
(助産師・まるまる育児アドバイザー)

✿ 持ち物 ✿

- ・母子健康手帳
- ・マイナンバーカード
- ・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

【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♪

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

＼申込はこちら／

