

マーガレットま〜ま



妊婦さんとそのパートナーさん対象



プレママちゃんTime

随時予約も
受け付け中♪

場所：マーガレットま〜ま

天白区野並2丁目104

定員：5組

講師：西野ゆうこ（出張専門助産師）

ま〜まから
一番近いよ〜

第2子以降の妊婦さんも
参加OK!

[内容] 助産師さんから学ぼう！&妊婦交流会

- | | |
|-----------------|----------------|
| ①いのちはどうやってうまれる？ | 命の誕生ストーリー |
| ②体重どうする？ | 妊娠中の体重管理と食事のコツ |
| ③妊娠中トラブルあれこれ | 腰痛・睡眠・むくみどうする？ |
| ④出産の日ってどんな1日？ | 助産師が話すリアルなお産 |
| ⑤赤ちゃんとの生活スタート！ | 新生児との毎日をイメージする |
| ⑥産後の体はどうもどる？ | 回復と心の変化のお話 |



4/11

13:00-15:00

①

5/16

13:00-15:00

②

6/20

10:00-12:00

③

7/18

10:00-12:00

④

8/15

10:00-12:00

⑤

9/19

10:00-12:00

⑥

10/17

10:00-12:00

①

11/21

10:00-12:00

②

12/19

10:00-12:00

③

1/16

10:00-12:00

④

2/20

10:00-12:00

⑤

3/20

10:00-12:00

⑥



問い合わせ先

子育て応援拠点 マーガレットま〜ま

052(875)4550 or Instagram



GMARSARET.MA