



出産サポート教室



「お産が近くなったら行いたいケア」・・・臨月が近くなると、おなかが大きくなり、足がつったり、腰が痛くなったりとさまざまなトラブルが起きやすくなります。ペアストレッチでママの体をケアしましょう。その他質問にお答えします。

日時 2月29日(土) 9時30分～10時30分

場所 ヒロコ3F 健康ホール

対象 ・プレママ、プレパパ・妊婦さんとそのご家族。
(妊婦さんお一人でも大丈夫です。)

定員 10組

講師 あおもり母乳の会



お風呂の入れ方指導もできます。ご希望の方は申し込み時にお知らせください。

申し込み・問い合わせ は

駅前こどもの広場

0172-35-0156 へ