



# プレママ講座



お産は1回1回違うから、妊娠って心配や不安も多いですね。  
妊婦さんはもちろん、未来のプレママさんを対象とした  
「プレママ講座」で助産師さんと直接お話してみませんか？  
パパやご家族の方もぜひご参加ください。  
お腹の中の赤ちゃんが育っていく過程を人形や模型を使って説明

**【内 容】**

妊娠に伴う体の変化や赤ちゃんについてのお話。  
出産に向けた呼吸法。

**【対 象】**

妊婦さん(又は将来妊娠をお考えの方)と、そのご家族

**【持ち物】**

母子手帳、バスタオル又は膝掛け、水分、筆記用具

※床に座っての講座になりますので、ゆったりとした服装

## ◆2017年 日程◆

日にち	曜日	時間	施設
7月22日	土	PM	ハーツきっず志比口
10月14日	土	PM	ハーツきっずはるえ
12月9日	土	PM	ハーツきっず学園

※PM13:30~

★開始15分前迄にお越し下さい。

※講師の方の都合などで、日程が変更になる場合があります。

お問い合わせ・申し込みは、各施設にお願いします。  
※参加ご希望の方は各施設にお申し込み下さい。

- ハーツきっずはるえ [0120-45-3415]
- ハーツきっず学園 [0120-17-3415]
- ハーツきっず志比口 [0120-39-3415]

