

小浜助産師会「うぶごえ」Presents

パパ&プレママ講座

2019

受講無料



栄養編 ~妊娠中からのからだづくり~

離乳食キッチンを見学のあと、
妊娠中の栄養について学び、試食をします。

開催日 5月15日、8月21日、11月20日、1月15日

時間 10:00~12:00

ところ 小浜市健康管理センター 一階栄養改善室

持ち物 母子手帳

(予約・キャンセルの連絡は3日前までをお願いします)

妊娠・出産編 ~産む力を身につけよう~

妊娠経過から出産経過まで赤ちゃんの成長を伝え、胎児との
コミュニケーションをとり、お産の準備に役立ててもらいます。

開催日 5月18日、8月17日、11月16日、1月18日

時間 10:00~12:00

ところ 「旭座」楽屋

持ち物 母子手帳・運動できる服装

(予約・キャンセルの連絡は3日前までをお願いします)

育児編 ~ミュージックケアでリフレッシュ、育児を楽しむには~

音楽療法士&保育士の松山智恵先生より

ミュージックケアを通して育児の楽しさを学びます。

開催日 6月26日、8月7日、11月13日、1月29日

時間 10:00~12:00

ところ 小浜市健康管理センター 三階大ホール

持ち物 母子手帳・運動できる服装

(予約・キャンセルの連絡は3日前までをお願いします)



なお、全ての講座は予約が必要です。

お申し込み・お問い合わせは

小浜助産師会「うぶごえ」



www.facebook.com/ubugoe.obamamidwife

0770-52-2222「小浜市健康管理センター」まで

メールでも承ります



ubugoe.obama@gmail.com