



# ママと赤ちゃんのために

まだ見ぬ我が子に思いを馳せ

心と体を整えたり、おしゃべりしながら

プレママ仲間とゆったり過ごしましょう。

出産時期に合わせてお出かけください。

\*年3回開催：開始日 初夏6/10 秋9/30 早春2/3

\*4回連続講座 月曜日開催予定 内容は下記をご覧ください

## ① 『マタニティ ストレッチ』

講師：助産師 宮澤 恵子さん

ゆったりとマタニティストレッチをしましょう。  
動きやすい服装でお越しください。

持ち物：飲み物、タオル

## ② 『おしゃべりしましょう1』

講師：助産師 松原 千尋さん

助産師さんに、妊婦さんのための食事や、  
赤ちゃんとの生活の不安や疑問を解消しま  
しょう。 持ち物：飲み物

## ③ 『スタイ作り』

講師：湯沢 美鈴さん

赤ちゃんに優しい素材を使ってスタイを  
作ります。

持ち物：飲み物、裁縫道具

## ④ 『おしゃべりしましょう2』

講師：子育てアドバイザー 松村由美子さん

飯田市の子育て支援の紹介。  
つどいの広場内の見学もします。

持ち物：冊子「みんなで子育てナビ」、飲み物

時 間：9:45～11:45（受付9:30～）

会 場：①～③羽場中央公会堂

飯田市羽場町2-14-10

羽場公民館隣の建物

④座光寺つどいの広場

飯田市座光寺1008

定 員：8名（先着順）

参加費：1,000円（材料費込み）

託 児：あります（要申込み）

\*各回ごとに「母子モ」「子育てネット」で  
開催日や受付についてお知らせします。

受付期間 約20日前～5日前

電話にてお申込みください。

- ・受講 託児ともに事前申込みが必要です。
- ・先着8名 ・4回連続講座になります。
- ・日程は変更になる場合があります

お問合せ・申込み先

飯田市公民館（担当：脇田）

☎0265-22-1132