



ママと赤ちゃんのために

まだ見ぬ我が子に思いをはせながら

ゆったりと 心と体を見つめてみませんか。

コロナ禍だから、妊娠中だからこそその思いや悩み…

ゆっくりおしゃべりしながら

楽しい時間を過ごしませんか

6月28日（月）『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

7月 5日（月）『おしゃべりしましょう』

講師：助産師 松原 千尋さん、子育てアドバイザー 松村 由美子さん

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。子育て支援の紹介などもあります。

持ち物：冊子「みんなで子育てナビ」、飲み物

7月12日（月）『スタイ作り』

講師：下平 佳世子さん

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：裁縫道具（縫い針・まち針・糸・はさみ等）、飲み物

時間：9：45～11：45（受付9：30～）

会場：羽場中央公会堂（羽場公民館横）
飯田市羽場町2-14-10

定員：6名（3回連続で受講できる妊婦さん）

受講料：無料

材料費：1,000円（3回目のみ）

託児：あります（要申込み）

お子さんに必要なものをお持ちください

受付開始 6月14日（月）～

（土日を除く 8：30～17：15）

・受講 託児ともに事前申込みが必要です

・定員6名（先着順）

申込み・問合せ：飯田市公民館（脇田）

TEL 0265-22-1132

この事業は、NPO法人おしゃべりサラダの協力で行っています。

※ 新型コロナウイルス感染症対策をして開催します。体調、感染拡大地域への往来などを確認させていただきます。ご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染状況によって中止させていただくことがあります。