



# 令和8年度 産前産後サポート事業のご案内



産前産後サポート事業では、妊婦さん、産婦さんに対して、妊娠出産子育てに関する不安や悩みなどをママ友・専門家・先輩ママに何でも相談できる場を目指し、プレママ女子会・ヨガ・ハンドメイドの会・クッキングの会を開催しています。お母さん同士の仲間づくりの場、分からないことや知りたいことなど聞ける場ですので、気軽に参加していただければ嬉しいです。

日 時	事 業
4月22日（水）	リカバリーヨガ
5月26日（火）	クッキングの会
6月26日（金）	ハンドメイドの会
7月22日（水）	リカバリーヨガ
8月28日（金）	ハンドメイドの会
9月11日（金）	プレママ女子会
10月29日（木）	リカバリーヨガ
11月27日（金）	プレママ女子会
12月23日（水）	ハンドメイドの会
1月29日（金）	プレママ女子会
2月10日（水）	リカバリーヨガ
3月17日（水）	クッキングの会

## 『リカバリーヨガ』

妊娠・出産に伴う体力や筋力の低下を回復させ、心身のリフレッシュを目的としています。  
（10：00～開始）

## 『クッキングの会』

簡単でおいしく、栄養満点の食事やおやつを管理栄養士と一緒に作り、食べながらホッと一息つきませんか。  
（13：30～開始）

## 『ハンドメイドの会』

赤ちゃんが使う小物やおもちゃなど、いろんな話をしながら、先輩ママと一緒に手作りする会です。  
（10：00～開始）

## 『プレママ女子会』

妊娠中の生活、出産・産後に関する準備や不安を助産師・保健師・先輩ママを含めて参加者さん同士ゆったり話ができる会です。  
（10：45～開始）

各会により、助産師、ヨガインストラクター、管理栄養士、保健師がいます。

毎月、広報くしもとにて事業内容（時間・場所・変更等）をお知らせしています。

参加をご希望の場合は、各会の締切日までにお申し込みください。

上のお子様を連れてのご参加につきましては、事前にご相談ください。

※申込は、各回、毎月1日から可能です。

申込期日は、各回異なりますのでご注意ください。

QRコードまたは電話で申してください。

串本町子育て世代包括支援センター（保健センター内）TEL：67-7007