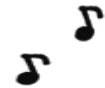




## 令和3年度 産前産後サポート事業のご案内



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、女子会やヨガ、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にもなっています。分からないこと・知りたいことなど気軽に聞いてみませんか？

日時	内容（テーマ）	対象者
4月23日（金）	プレママ女子会	妊婦さん、産後ママさん
5月19日（水）	マタニティヨガ	妊婦さん
5月28日（金）	ハンドメイドの会	妊婦さん、産後ママさん
6月25日（金）	プレママ女子会	妊婦さん、産後ママさん
7月30日（金）	クッキングの会	妊婦さん、産後ママさん
8月27日（金）	プレママ女子会	妊婦さん、産後ママさん
9月15日（水）	マタニティヨガ	妊婦さん
9月29日（水）	ハンドメイドの会	妊婦さん、産後ママさん
10月22日（金）	プレママ女子会	妊婦さん、産後ママさん
12月15日（水）	クッキングの会	妊婦さん、産後ママさん
12月24日（金）	プレママ女子会	妊婦さん、産後ママさん
1月19日（水）	マタニティヨガ	妊婦さん
2月25日（金）	プレママ女子会	妊婦さん、産後ママさん
3月25日（金）	ハンドメイドの会	妊婦さん、産後ママさん

☆回により、助産師やヨガインストラクター、管理栄養士や保育士もいます！

☆上記の予定は、都合により変更させていただく場合がございます。ご了承ください。

☆各回の詳細（場所・時間・内容等）につきましては、今後の広報にて適宜お知らせいたします。そちらで内容をご確認いただき、参加をご希望の場合は各回の締切日までに子育て世代包括支援センター≪保健センター内≫までお申し込みください。

☆上のお子様を連れてのご参加等につきましては、事前にご相談いただけますよう、お願いいたします。

### リカバリーヨガ

**妊娠出産を乗り越えた身体を労り、心もリフレッシュ！！**

対象：産後4か月～12か月頃のお母さんと赤ちゃん

日時：7月13日（火）、11月17日（水）、3月15日（火）

10：30～12：00

場所：串本町保健センター

スタッフ：ヨガインストラクター、保健師



お問い合わせ 串本町子育て世代包括支援センター≪串本町保健センター内≫

TEL：0735-67-7007