



令和5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28日（金）	プレママ女子会
5月24日（水）	マタニティヨガ
5月31日（水）	ハンドメイドの会
6月23日（金）	プレママ女子会
7月25日（火）	クッキングの会
7月26日（水）	リカバリーヨガ
8月25日（金）	プレママ女子会
9月27日（水）	ハンドメイドの会
10月27日（金）	プレママ女子会
11月22日（水）	マタニティヨガ
11月28日（火）	クッキングの会
12月22日（金）	プレママ女子会
1月24日（水）	リカバリーヨガ
2月 9日（金）	プレママ女子会
3月13日（水）	ハンドメイドの会

『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・保健師と先輩ママを含めて妊婦さん同士ゆったり話ができる会です。（10：45～開始）

『マタニティヨガ』

呼吸を整えて、必要な筋肉を動かして無理なく楽しいマタニティライフを過ごすことを目的としています。ヨガを通じてお母さんと赤ちゃんとの時間を過ごしましょう。（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や先輩ママと一緒にクッキングをし、食べながらホッと一息つきませんか。（13：30～開始）

『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）

『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、先輩ママや保健師と一緒に手作りする会です。（10：00～開始）

- 🍓 事業により、助産師、ヨガインストラクター、管理栄養士、保育士、保健師等がいます。
- 🍓 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、各回の締切日までに下記まで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。