

マタニティクラス

産前産後ケアセンター・ママの里では、プレママ・プレパパ向けの各種講座を開催しています
妊娠中の生活や、お産・産後に向けて役立つ講座ばかりです
ぜひご参加ください

2022.4.29 ~ 5.4

GW 特別企画

集中サポート講座開催します！

4/29

夫婦力 up 講座

お産後には、赤ちゃんを迎えて
新しい生活が始まります
産後クライシス等について学びながら
「夫婦」や「家族」について
ゆっくり考えてみませんか？
ご夫婦でご参加ください♪



4/30

らくらく授乳クラス

授乳には、ちょっとしたコツがあります
安心して授乳をスタートするために
妊娠中から
おっぱいのことを勉強してみませんか
トラブルの予防にもなりますよ



5/1

マタニティ ピラティス & ストレッチ

身体の使い方や姿勢を見直し
優しく体を動かしながら、
気持ちよくリフレッシュしませんか
初めての方や
体が動かしるのが苦手な方、大歓迎です！



5/4

薬膳講座

季節の野菜を使った
薬膳講座&試食会です
中医薬膳栄養指導師でもある
センタースタッフが講師となります
お家で手軽にできる薬膳料理を
学んでみませんか？



5/3 出産準備クラス

お産の流れと安産のコツをお伝えします。
頑張って生まれてくる赤ちゃんの様子も
お話しします。ご夫婦でも、お一人でも。
簡単な体操をしますので、
動きやすい服装でどうぞ。

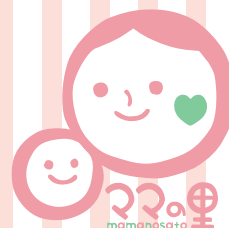


*参加費：お一人 1000 円

*感染拡大の状況により、

開催方法等に変更がある可能性が
あります。

*詳細はホームページにてご確認ください。



お申し込みは HP 健康教室申し込みフォームから

