



産前のひととき
ゆったりと過ごしましょう♪

助産師による
ストレッチ

産後のガルガル期
ってなに？

妊娠中の
マイナートラブル
解消方法

プレママ あんしんサロン

参加費無料

事前申し込み必要



参加ママの声♪

長い間つわりがあったので、他のママとお話したりして気分転換になりました。

心も体も落ち着きました！

ストレッチが気持ちよく、貴重な情報も教えてもらって、とても有意義な時間でした。

他のママさんと話せて、とても楽しかったです。

妊娠中は、自分のからだを見つめなおす絶好のチャンス☆
ストレッチをしながらボディケアをしましょう♪



開催日		時間	10:00~11:30 (受付 9:50~)
R6	7/5(金)	会場	河内長野市立 保健センター 3階
	9/27(金)	対象	妊娠中の女性(10名)
	11/15(金)	持物	バスタオル、母子健康手帳、HELLO BABY(妊娠届出時、お渡しした冊子)、筆記用具、飲み物
R7	1/17(金)	服装	簡単な体操をしますので、動きやすい服装でお越しください。
		申込	電話で☆ゆめつく☆(保健センター)へ ☎0721-55-0301
<注意事項>			
*体調に不安がある場合は、医師に参加可能かをご相談ください。			
*妊娠15週未満、お腹がよく張る、血圧が高めなどの方は、安全のため運動はご参加いただけません。			
*保育はありません。お子さんと一緒にの参加はご遠慮ください。			

<申込み・問合せ>

☆ゆめつく☆(保健センター)



TEL : 0721-55-0301 FAX : 0721-55-0394
(平日9:00~17:30)

<住所>木戸東町2-1(大阪南医療センター敷地内)

※大阪南医療センターの駐車場をご利用ください。(駐車券を会場までお持ちください)

大阪南医療センター敷地内
保健センター 3階

