



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。

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。

心も体も落ち着きました！

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	
R7	4/25(金)
	6/20(金)
	10/17(金)
	12/5(金)

時間 10:00～11:30 (受付 9:50～)

会場 河内長野市立 保健センター 3階

対象 妊娠中の女性(10名)

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

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☆(保健センター内)へ ☎0721-55-4141

<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☆(保健センター内)



TEL : 0721-55-4141 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

