



# プレママ&産後ママの リフレッシュ教室



助産師による妊産婦向けストレッチやベビーマッサージ、  
栄養士による妊産婦の食事についての講話、希望者へ個別相談を行います♪

## 日 程

6月3日  
(水)

9月2日  
(水)

12月8日  
(火)

2月1日  
(月)

時間：10:00～11:30（受付9:45～）

場所：秩父保健センター

## 対 象

妊娠5か月を過ぎた妊婦さんと、  
1か月健診受診後～生後8か月児までの親子（定員12組）

## 持ち物

お子さんと参加される方はバスタオル1枚、フェイスタオル1枚  
母子健康手帳、各自必要なもの（おむつ、授乳用品、水分補給の飲み物等）

## お申し込み

電話：秩父保健センター 22-0648  
(8:30～17:15 土日祝除く)

電子申請：右のQRコードからアクセス

\*開催月の前月の1日から申込みを受け付けます。



## 注 意

動きやすい服装でご参加ください（スカート不可）。