

【両親学級・出産育児準備教室】

# 子育ての準備を皆で 楽しく、考えましょう!



**9月6日13日(日)連続講座**

**10:00~11:30**

※受付開始9:45

**参加費:無料・会場:フュール**

男女共同参画センター

子育ては妊娠中から始まっています。

何をしたらよいの? 無事に生まれるかしら?  
胎教ってなあに? パパの役割は?

助産師が 楽しく子育てのスタートが出来るよう、  
エッセンスをお伝えします。



ペアーヨガ・出産時の和痛マッサージ  
新生児の抱き方、あやし方など、  
育児に向けて準備をしましょう!

【対象】妊娠中の夫婦

【内容】講話(助産師)、ヨガ、マッサージ、沐浴実習

【持ち物】バスタオル1枚、動きやすい服装でご参加ください。

※水分補給をご用意ください。

【講師】府中市助産師会

【申し込み】8月1日より 先着順夫婦で5組 ※中止になる場合も有ります。  
府中市助産師会HPより、お申し込み下さい。

<https://fuchuzhosansikaijimdo.com/>

→ 右のQRコードを参照ください。

【問い合わせ】070-5081-4136 (遠藤) 平日9時~16時

