

Hello baby

# プレママ講座



この講座では、産前産後のセルフケアの方法を学ぶことができます。また、参加者同士の交流を通して、未来の子育ての仲間に出会えるかもしれません。

当日は、**血圧と骨密度測定**も行います。もちろん、パパも大歓迎！！

皆様のご参加をお待ちしています！

**[日時] 平成31年**  
**1月18日(金)**  
**10:00～11:30**  
(受付時間 9:30～9:50)

会場：岩沼市保健センター

**対象** 岩沼市在住の妊婦さん・ご夫婦 先着20組

**持ち物** 母子健康手帳  
※ 軽体操をするので、動きやすい服装  
でお越しください。

MENU 1  
産前産後を健やかに  
過ごすために (お話)

保健師・管理栄養士  
が健やか生活を  
ご提案。

MENU 2  
セルフ  
コンディショニング  
(軽体操)

出産・育児に向けた身  
体づくりをしましょう。

MENU 3  
交流会

皆さんで楽しく  
お話ししましょう。

【講師】フィットネスインストラクター

関本 咲子 氏

健康増進課 保健師・管理栄養士

**申込・問い合わせ** 岩沼市役所 健康増進課

電話：0223-22-1111 (内線349) または下記メールにて

E-mail：hokenshi@city.iwanuma.miyagi.jp

①プレママ講座参加希望 ②氏名 ③電話番号 ④託児利用希望の有無  
をご記入の上、送信してください。

