

にこにこサロン



妊娠期の過ごし方や体の変化・お産や産後の心得・育児用品の準備等のお話しができる会です。

妊娠期を自分らしく前向きに安心して過ごせるように、楽しく交流しましょう。



* 妊娠期におけるマイナートラブルとは・・・

腰痛などの体の痛み・頻尿や便秘・おなかの張り・足のむくみなど・・・

- [対象者] 花巻市民の妊婦（妊娠初期～妊娠9か月頃まで）
- [日 程] 毎月最終週の月曜日（ままのわ助産院 HP カレンダー参照）
- [時 間] 午後2時～4時（2時間）
- [場 所] 中央みのり幼稚園 多目的ホール（花巻市大谷地 451-1）
- [参加費] 無料
- [持ち物] 母子健康手帳
- [定 員] 先着10名

[申し込み方法] 公式ラインに以下を記入し、お申し込みください。

①希望日時 ②お名前 ③予定日 ④何人目を妊娠中か ⑤分娩予定施設

出張助産院 ままのわ助産院 院長 高橋 ひとみ
（詳細はホームページ「ままのわ助産院」で検索）

