

島田市こども館主催

# ハロー赤ちゃん講座

お申し込み・お問合せ

島田市本通三丁目3-3 おび・りあ4階

島田市こども館

TEL0547-34-3341

島田市こども館で“マタニティ講座”を行います。  
プレママのみなさま！ぜひご参加ください。

各講座ごと受付をいたします。

①「妊娠中の過ごし方」講師：山内いづみ保健師（参加費 無料）

日時 5月 9日（水）10:00～11:30 定員20名 こども館多目的室

内容 ・マタニティブルーを上手にやり過ごしましょう

・お母さんの心構え ・応援機関への相談の仕方

ベテランの保健師が妊娠中の不安を支えてくれるお話をします。

②「お母さんの食育について」講師：塩澤春美管理栄養士（参加費 無料）

日時 5月16日（水）10:00～11:30 定員20名 こども館多目的室

内容 ・妊娠中の栄養について ・産後の食事のポイントって

・産後の母乳育児ってたいへんなの？

食べることの大切さを楽しく、わかりやすくお話ししてさせていただきます。

「マタニティヨガ」 講師：飯田はづき氏

日時 第1回 5月22日（火） 10:00～11:30

第2回 6月 1日（金） 各回定員20名

こども館多目的室

＜いずれか1回のみ受講可能です。＞（受講料1回500円）

内容 妊婦さんのためのヨガです。ゆったり！にっこりリラックス！

心も身体もほぐしていきましょう。講師ご自身もお母さんであり、明るく元気、

そしてとても優しくリードしてくれるインストラクターです。

（※妊娠16週を過ぎて安定期に入った方、医師の許可が下りている方が  
受講対象となります）

後援：島田市（健康づくり課）