横浜市こども青少年局委託事業

参加費無料

横浜市オンライン母親・両親教室

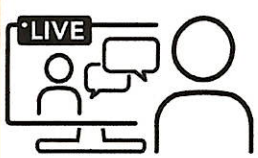


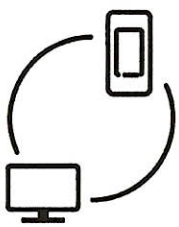
助産師による妊娠・出産・産後と育児のお話。

理学療法士による(身体の専門家)エクササイズもあります。

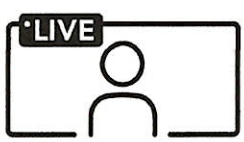
・ご自宅でインターネットを使い気軽に受講できます。画面越しでご家族の参加もOK。
・オンライン参加が初めてのママ大歓迎！

パソコンでも





スマホでも



詳細は裏面へ

＜講座の申し込み・お問合せ＞

一般社団法人　横浜市助産師会
https://yokomahamw.wixsite.com/ yokohama

横浜市オンライン母親・両親教室

横浜市内在住の妊婦さんとパートナー・産後のママ向けに無料オンライン講座を開催します。
ご自宅から画面を通して仲間や先輩ママ・助産師とお話しませんか？

日程　妊娠・出産編（午前）と産後編（午後）の２部構成

2020年	9月26日（土）	
	10月　6日（火）	10月31日（土）
	11月10日（火）	11月28日（土）
	12月　8日（火）	12月19日（土）
2021年	1月12日（火）	1月23日（土）
	2月　2日（火）	2月20日（土）
	3月　2日（火）	3月13日（土）

プログラム

講座名	時間	対象	定員	内容
妊娠・出産編	10：30～ 12：00	妊娠24週～ 妊娠32週頃 ※32週以降の方も大歓迎！	30名	妊娠中の過ごし方
				お産のしくみと経過
				理学療法士による妊婦の骨盤ケア
産後編	13：00～ 14：30	産後まもないママ （産後1～3か月） ※妊婦さんの参加も大歓迎！	30名	産後のこころと身体
				赤ちゃんとの生活
				理学療法士による産後のからだケア

※オンライン中の通信費は受講者のご負担となります

開催前月の１日～
先着順に受付

＜講座の申し込み・お問い合わせ＞
一般社団法人横浜市助産師会ホームページ
横浜市港北区新横浜1-16-2　ＳＥエトワール201
TEL　045-374-5376　FAX　045-374-5379
https://yokomahamw.wixsite.com/yokohama