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

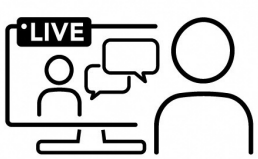


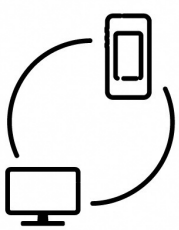
助産師による
妊娠・出産・産後
と子育てのお話し

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。

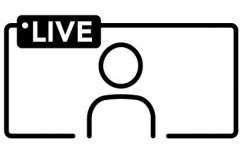
・ご自宅でインターネットを使い気軽に受講できます。画面越しでご家族の参加もOK。
・オンライン参加が初めてのママ大歓迎！

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://www.jo34.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・時間等はホームページをご確認ください。

プログラム

講座名	時間	対象	定員	内容
妊娠・出産編	９０分	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からだケア 少人数おしゃべりタイム
産後編	９０分	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 少人数おしゃべりタイム

開催前月の１日～
先着順に受付

※オンライン中の通信費は受講者のご負担となります

申込はこちらの
ホームページから↓

＜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://www.jo34.yokohama/
（2021.4 月～リニューアルしました）

※申込後開催日１週間前までに ZOOM　ID　パスコードを送信いたします。
前日までに届かない場合にはご連絡ください。