

NPO法人すてっぷ・あっぷる



# プレママ・プレパパ 出産・子育て講座



より良いお産に向けて & みんなで子育て

対象：妊娠13W以降の初産婦・経産婦とパートナー

R.4 5.28 6.18 7.16 8.20 9.17 (土)

14時~15時

甲州子育て支援施設内レクリエーションホール (勝沼町勝沼756-1)

パパも一緒に！  
マタニティストレッチ  
(ご家族もOK！)

お産に役立つ呼吸  
法を覚えよう  
立ち合い出産につ  
て考えよう

みんなで情報交換  
共有してお悩み解決

プレママ、プレパパおひとりでの参加もOK！

講師 山口恵理子

(日本MF協会認定マタニティビクスインストラクター)

参加費 500円



持ち物 タオル、飲み物



問い合わせ 090-5764-4428 (あっぷる)