

サンウェルぬまづ ふれあい交流室

# プレパママ と 赤ちゃんDAY 講座



骨盤底筋群のストレッチ

腰痛・肩こりの解消

抱っこができる姿勢づくり

妊娠中から産後までできる運動をします。  
ストレッチでリラックスしながらこころと身体の準備をしましょう！  
ママだけの参加も大歓迎です！

令和5年11月25日(土)  
10:30~11:30 受付 10:00~  
サンウェルぬまづ 4階 多目的ホール

対象：安定期の妊婦 10組 (ご家族も一緒にどうぞ)  
生後1歳未満の親子 10組  
定員になり次第、申込み受付を終了します。

内容：妊婦と経産婦のための簡単ストレッチと予防接種の話など

参加費：無料 ※水分補給用の飲み物を持参し、動きやすい服装でお越しください。

申込み：令和5年10月10日(火)9:30~  
申込み専用フォーム、または電話にてお申込みください。  
電話 055-922-1501(ふれあい交流室直通)  
電話受付は(月)~(土)9:30~16:00です。  
第3月曜日と日曜日は、電話受付もお休みです。

プレパママには  
手作りフォトスタンドの  
プレゼントがあります！

赤ちゃんDAYの参加者は  
ごろりんアートコーナーで  
写真が撮れます！



申込み専用フォーム

妊娠中から産後までできる  
ストレッチ・運動を紹介します



日本親子体操協会 理事  
健康運動指導士

三船美也子氏

みなさんからの  
質問にお答えします



聖隷沼津病院  
小児科医

古澤有花子氏

状況により内容変更となる場合があります。また中止の場合はHP等でお知らせいたしますのでご確認ください。

(福)沼津市社会福祉協議会  
サンウェルぬまづふれあい交流室  
☎055-922-1501(直通)



サンウェルぬまづHP

