

# 2026年度 プレパパ&プレママ講座

参加費  
無料

♥ **5/23・7/25・10/24・1/23**

## 妊娠・栄養編

- 1.妊娠経過について
- 2.リラクゼーション
- 3.妊娠中の栄養
- 4.妊娠中の歯の健康

♥ **6/27・9/26・11/28・2/27**

## 育児編(体験型)

- 1.赤ちゃん抱っこ・おむつ交換
- 2.沐浴の仕方
- 3.妊婦体験(パパ)
- 4.離乳食の進め方



♥ **場所:** 咲楽館(働く婦人の家)  
**時間:** 土曜日の10時~12時

↑  
予約・問合せ  
わかさ助産師会  
うぶごえ公式LINE

**予約・キャンセルは3日前までをお願いします**

当日はお気をつけてお越しく下さい  
お会いできますことを楽しみにしております

**わかさ助産師会うぶごえ tel:090-2128-6299(桂田)**