

プレママ・プレパパ集まれ～！

みんなで赤ちゃん を迎えよう！



これからママとパパになる家族と一緒に参加する講座。
講師の先輩ママや同じ時期に妊娠しているプレママ・プレパパと
つながり、出産・育児について不安なことを相談しながら、赤
ちゃんを迎える準備をみんなでしましょう♪
出産後は、「親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた！」を
実施予定。こちらもぜひご参加ください。

対象 ▶ あかちゃん（第1子）を迎える
プレママ・プレパパ
（ヨガは、ママだけの参加）

定員 ▶ 10組

会場 ▶ つどいの広場 ほっとルームぐるんぱ
（和歌山市福島487ルミノーズふるい1階）
※駐車場あります

時間 ▶ 19:00～20:00

18:00～21:00、部屋が空いています
お茶やお菓子も用意していますので、
のんびりおしゃべりしに来てください
軽食持ち込みOK！

参加費 ▶ 2500円（全3回分）

※各回の個別参加は要相談



7/26

金曜日

ママ限定
マタニティヨガ

お母さんの「心地よい」感覚は、お腹の赤
ちゃんにも伝わります。ヨガのポーズや呼
吸は、心身をリラックスさせ、心地よい感
覚を味わうことができます。



講師：畑上智津子さん
（NPOサンマザー）

8/9

金曜日

マタニティフォト

限られた時期しかとれない貴重な写真。
家族で「赤ちゃんの誕生を心待ちにし
ているよ」とメッセージを込められる
記念写真。
パパと一緒に、ご参加ください。



講師：西田真子さん
（先輩ママ）

8/23

金曜日

講座

・産前産後の母体の
ホルモンバランスについて
・産後の生活パパは何する？

親になるパパも一緒に参加する講座。
ママの体のこと、産後の生活のことを
ママとパパ、一緒にイメージしましょ。



講師：山田ゆかりさん
（東京医療保健大学和歌山
看護学部助教・助産師）

☆予告☆

出産後は、「親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた！」を実施予定

2～5ヶ月の赤ちゃんを初めて育てているママのための連続4回講座です。

安全・安心できる雰囲気の中で、自分の育児の喜びや困りごと、親としての迷いな
どを話し合いながら、これからの子育てに必要な知識を学ぶ参加型のプログラムです。

「赤ちゃんはかわいいな。だけど…」「こんなとき、他のママはどうしてるのかな」

子どものこと自分のことを話しながら、お互いに助け合いながら、子育てができればいいな♪



お申込み・お問い合わせ



氏名・電話番号・メールアドレス・出産予定日を明記して、
電話・メール・インスタDMにてお申込みください。

ほっとルームぐるんぱとは…

親子で自由に遊べるひろば、和歌山市地域子育て支援拠点です。
主に0～3歳までのお子さんとその家族が集う居場所。
妊娠期からご利用いただけます。いつ来てもいつ帰ってもOK！
誰でも気軽に利用できるフリースペースです。



Instagram



TEL・FAX 073-452-2303

E-mail kinokuni.kodomo@nifty.com