

# マタニティストレッチと 先輩ママとのおしゃべり会



やさしいマタニティストレッチで少しからだを動かしてみませんか？

「赤ちゃんのいる暮らし」ってどんな感じかな？  
ストレッチのあとは、先輩ママとおしゃべりしてみませんか？  
わっくんひろば・わっくんひろばサテライトの様子も見学できます。  
赤ちゃんが生まれる前に是非お越しください。



|     | わっくんひろば                                                                                                        | わっくんひろば<br>サテライト                                                           |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 日程  | 6月21日(土) 9月20日(土)                                                                                              | 7月5日(土) <b>11月29日(土)</b><br>※11月1日(土)より変更                                  |
| 時間  | 13:30~14:30 (受付 13:15~)                                                                                        |                                                                            |
| 対象  | 安定期に入った妊娠中の方<br>※プレパパさんのご参加はできませんが、ひろばを見学しながらお待ちいただけます。                                                        |                                                                            |
| 定員  | 各6組                                                                                                            |                                                                            |
| 内容  | マタニティストレッチ(30分)                                                                                                |                                                                            |
|     | わっくんひろば赤ちゃん向けイベント講師が担当します。<br>少し体を動かして、リラックスしましょう。<br>講師がプレママさんへお母さん向けの本を読んだり、<br>みんなでおなかの赤ちゃんへ向けて、歌を歌ったりもします。 | サテライトのマタニティストレッチは椅子を使った家の中で<br>できる簡単ストレッチです。<br>妊娠中に体を整えて出産の先にある育児に備えましょう。 |
|     | 先輩ママとの交流会                                                                                                      |                                                                            |
|     | 赤ちゃんとできる手遊びを先輩ママと一緒にしたり、<br>気になっていることなど質問したり、自由におしゃべりしましょう。                                                    |                                                                            |
| 問合せ | わっくんひろば<br>045-582-7590                                                                                        | わっくんひろばサテライト<br>045-642-5710                                               |

## パマトコからお申込みください

- マタニティストレッチ参加の方へ  
動きやすい服装と水分補給のための  
飲み物をお持ちください。
- 参加するプレママの方には産後に役立つ  
情報セットをお渡しします。

申し込み手順



パマトコ

MENU  
地域子育て  
支援拠点

プログラム  
イベント・講座



わっくんひろば 鶴見区豊岡町38-4  
わっくんひろばサテライト 鶴見区尻手1-4-51

