

マタニティ♡くらぶ

マタニティライフを楽しむために助産師と絵本セラピスト®がそれぞれ担当する1回完結のクラスです
お友達作りやリフレッシュの場としても、ぜひご利用ください！

各回 10時~11時30分

妊婦のためのセルフケア講座 担当：助産師

日程：6月15日(金) 8月17日(金) 12月21日(金)

持ち物：バスタオル1枚・フェイスタオル1枚・親子手帳 ※動きやすい服装

☆セルフケア講座とは？☆

妊娠中のセルフストレッチやマッサージを紹介します！

また助産師が妊娠・出産・産後の疑問や質問に
お答えします。

不安が解消
しました！

体が楽に
なりました！



妊婦のための絵本セラピー講座 担当：絵本セラピスト®

日程：10月19日(金) 平成31年2月15日(金)

☆参加者の声☆

☆「絵本セラピー®」とは？☆

絵本の読み聞かせをし、それぞれの思いを自然に
引き出す大人のためのふれあいと気づきのワークショップです。

絵本を読んでもらう心地よさを味わいながら
自分自身を理解することで『癒し』にもつながります。

心地よく
癒されました

あかちゃんに読んで
あげたいです



《場 所》 子ども・子育て応援センター「キラキラ」 たけのこ広場

桑名市東方301-4 TEL 0594-84-6039

《対 象》 妊婦さん及びそのご家族(初産婦さん・経産婦さん) *託児はありません

《定 員》 先着10名様(要予約) *定員になり次第締め切らせていただきます

《参 加 費》 無料

《申し込み》 みっくみえ事務局へお電話にて

~お願い~

センターの駐車場には限りがあります。出来る限り、送迎または公共機関ご利用のうえ
お越し頂きます様、お願いいたします。当日暴風警報発令が発令された場合は中止となります。

お問い合わせ・予約

特定非営利活動法人 MC サポートセンター みっくみえ TEL 0594-21-4935 (担当:長谷川)

予約受付：月曜日~木曜日(祝日除く) 10時~15時