

参加費無料

横浜市オンライン母親・両親教室

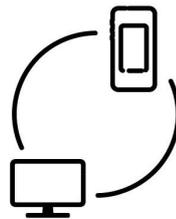
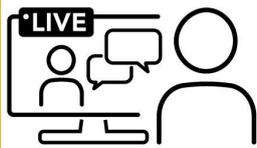


助産師による妊娠・
出産・産後と育児
のお話。

理学療法士による
(身体の専門家)
エクササイズもあり
ます。

- ・ご自宅でインターネットを使い気軽に受講
できます。画面越しでご家族の参加もOK。
- ・オンライン参加が初めてのママ大歓迎！

パソコンでも



スマホでも



詳細は裏面へ

<講座の申し込み・お問合せ>

一般社団法人 横浜市助産師会

<https://yokomahamw.wixsite.com/yokohama>



横浜市オンライン母親・両親教室

横浜市内在住の妊婦さんとパートナー・産後のママ向けに無料オンライン講座を開催します。
ご自宅から画面を通して仲間や先輩ママ・助産師とお話しませんか？

日程 妊娠・出産編（午前）と産後編（午後）の2部構成

2020年 9月26日（土）		
10月 6日（火）		10月31日（土）
11月10日（火）		11月28日（土）
12月 8日（火）		12月19日（土）
2021年 1月12日（火）		1月23日（土）
2月 2日（火）		2月20日（土）
3月 2日（火）		3月13日（土）

プログラム

講座名	時間	対象	定員	内容
妊娠・出産編	10:30~ 12:00	妊娠 24 週~ 妊娠 32 週頃 ※32 週以降の方も大歓迎！	30 名	妊娠中の過ごし方
				お産のしくみと経過
				理学療法士による妊婦の骨盤ケア
産後編	13:00~ 14:30	産後まもないママ (産後 1~3 か月) ※妊婦さんの参加も大歓迎！	30 名	産後のことと身体
				赤ちゃんとの生活
				理学療法士による産後のからだケア

開催前月の1日~
先着順に受付

※オンライン中の通信費は受講者のご負担となります



<講座の申し込み・お問い合わせ>

一般社団法人横浜市助産師会ホームページ

横浜市港北区新横浜 1-16-2 SEイトワール 201

TEL 045-374-5376 FAX 045-374-5379

<https://yokomahamw.wixsite.com/yokohama>

