

ベイビーセンターがお届けする妊婦さん向けプログラム

Premomma Class

プレママクラス

毎週木曜
参加無料
定員7組先着順



場所 みどりようちえんベイビーセンター

市川市中山3-10-4 みどりようちえん（駐車場なし）

対象 妊婦さん～3ヶ月程度（両親参加可能）

*37週～生後1ヶ月未満頃の参加は安全のためおすすめしません

講師 ベイビーセンター専任保健師他

毎回、保育士と保健師からテーマに沿ってワンポイントアドバイスがあります

第1週 妊娠中の生活について（母子手帳や検診の活用法、緊急時の準備、など）

第2週 赤ちゃんとの生活について1（赤ちゃんとのコミュニケーション、出産準備、
赤ちゃん人形をだっこしよう）

第3週 赤ちゃんとの生活について2（お部屋作り、事故予防、赤ちゃん人形で着替え体験）

第4週 ママとパパの産後の生活について（生活リズムの作り方、ママとパパの心の健康）

*時間は毎回1時から60分程度です（QRコードから毎回申し込みが必要です）