

サンウェルぬまづ ふれあい交流室主催 心と身体の準備をしましょう！ 無料 プレパママ&赤ちゃんDAY講座

骨盤底筋群のストレッチ 腰痛・肩こりの解消 抱っこができる姿勢づくり

令和6年

11月9日(土)

10:15~11:30

(受付9:45~10:10)

妊娠中から産後までできる運動をします。

ストレッチでリラックスしながら

こころと身体の準備をしましょう！

プレママだけの参加も大歓迎です！

会場 サンウェルぬまづ 5階ふれあい交流室

内容 妊婦と経産婦のための簡単ストレッチ、熱性けいれんの話 など

持ち物等 水分補給用の飲み物を持参し、動きやすい服装でお越しください。

対象① プレパママ
(医師から運動を禁止されていない安定期の妊婦)

定員 対象①② 各先着6組程度 (ご家族も一緒にどうぞ)

対象① 申込 令和6年10月9日(水)9:30~
申込専用フォームまたは電話
☎055-922-1501
(ふれあい交流室直通)



プレパママ申込専用QRコード

対象② 赤ちゃんDAY
(生後1歳未満の親子)

対象② 申込 令和6年10月16日(水)9:30~
申込専用フォームまたは電話
☎055-922-1501
(ふれあい交流室直通)



赤ちゃんDAY申込専用QRコード

プレパママには
手作りフォトスタンドの
プレゼントがあります！

赤ちゃんDAYの参加者は
ごろりんアートコーナーで
写真が撮れます！



※イメージ



※電話受付は(月)~(土)9:30~16:00です。(第3月曜日と日曜日はお休みです)

講師



妊娠中から産後まで無理なくできる
運動を、コミュニケーションを
取りながら楽しみましょう。

Humming Fitness代表
日本親子体操協会 理事
健康運動指導士

三船 美也子氏

講師



みなさんからの
質問にお答えします

聖隷沼津病院
小児科医

古澤 有花子氏

指定管理者
社会福祉法人 沼津市社会福祉協議会
サンウェルぬまづ ふれあい交流室
電話 055-922-1501(直通)



サンウェルぬまづHP

