

妊娠中から知りたい！

# 安産&育児のコツ



～ 体験&交流会 ～

初めての出産はきっとドキドキしますよね。安産のために今からできる具体的な準備や産後の赤ちゃんとの生活のイメージができる不安のドキドキが少しずつ安心や自信に変わっていくかもしれません。

## 第1部

### 助産師さんと一緒に やってみよう！

体験を交えながら、知って役立つ  
いろいろなコツを学びましょう。

- ・骨盤ケア
- ・背中マッサージでママをサポート
- ・赤ちゃん人形で育児体験  
…など

### 同伴者さん向け 妊婦ジャケットの体験

## 第2部

### 先輩パパママに 体験談を聞いてみよう！

先輩パパママ&赤ちゃんを交えて  
出産準備から実際の育児について  
インタビュー！

### 布おもちゃの手作り体験

### 産後に役立つ！ 子育てサポートの紹介



参加費  
無料

日時 2023年11月18日(土) 10:30~12:15

会場 清水中央子育て支援センター 多目的室

(静岡市清水区島崎町 223 清水テルサ 1F)

※ 専用駐車場がないため、近隣の有料駐車場をご利用ください。

対象 開催日時点で妊娠 16 週～35 週 6 日の初産婦とご家族 8 組

申込み 2023年10月20日(金) 9:00より 受付開始

ご予約  
問合せ

清水中央子育て支援センター 子育て交流サロン すくすく

TEL : 054-355-3366 (9:00~17:00) ※木曜休館