

# HAPPY マタニティ 助産師が伝える プレママ クラス



日時：2018 7/13 (金)、11/9(金)  
2019 2/8(金)

11時～12時(10時45分受付開始)

場所：みんなの実家@まちや

持ち物：母子手帳、飲み物、バスタオル

動きやすい服装でおこしてください

定員：各8名



《クラス内容》  
①出産・育児準備講座  
②マタニティヨガ

## 妊娠 後期対象



### 出産・育児準備講座

たんぽぽ助産院・助産師による  
妊娠・出産・育児に向けてのメッセージ  
産後の生活をイメージしてみよう

産後の育児情報もGETできます！

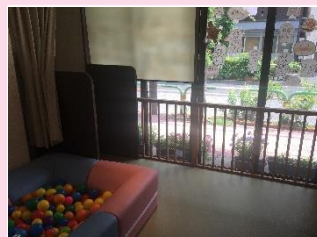


### マタニティヨガ

助産師による赤ちゃんを迎えるための  
マタニティヨガ&リラックスタイム  
初めての方でも安心して参加いただけます

#### 後期妊婦対象

体を動かしたい方、リフレッシュしたい方ご参加下さい  
体調に不安がある方はご相談ください



みんなの実家@まちや  
風景

### ご予約はこちらへ！

みんなの実家@まちや

03-3809-4035

【月曜・水曜・木曜・金曜】

12時～17時

【火曜】12時半～17時半

電話のみの受付となります  
定員になり次第受付を終  
了いたします

クラスお問い合わせ

[saponet35@kjb.biglobe.ne.jp](mailto:saponet35@kjb.biglobe.ne.jp)

35(産後)サポネットin荒川 主催

場所：みんなの実家@まちや

東京都荒川区町屋5-5-5

- ①都バス端44  
原中入り口・大門小学校  
前から徒歩約2分
- ②町屋2丁目駅(都電荒川  
線)から約10分
- ③町屋駅(千代田線・京成  
線)から約14分
- ④熊野前駅(日暮里舎人  
ライナー)から約12分

