

みんなで育てよう輝く命

Dear ファミリー in 宇都宮

11/30 日 9:30-11:30
(受付9:15~)

参加費無料

JR宇都宮駅西口トナリエ9階
宇都宮保健センター

妊婦さんから子育て中の方へ
双子ママ大歓迎！

なんでも健康相談



9:30~
11:30



・産前産後の乳房ケアのこと
と身体のこと・ベテラン
助産師と相談ができます！

・ふたご育児の大先輩ママ＝「とちぎ
多胎ネット」とお話しができます！

みんなでヨガ



9:30~
10:20

運動しやすい服装でご参加下
さい。タオル・飲み物をご用意
ください。

*対象は妊娠5ヶ月から

タッチケア



9:50~
10:40

バスタオルをお持ちください。

*対象は生後3~8ヶ月までの
赤ちゃん。プレパパママも参加でき
ます。

妊娠中に知りたい抱っこひもの 選び方&体験会



10:30~
11:30

感動！！

泣きやまない…が変わる！魔法の
ような布で赤ちゃんを包む体験
会。赤ちゃんのために安心安全な
抱っこおんぶをあなたに。

*1歳頃までの子育ての方におススメ。

手作りおもちゃ



10:00~
11:00

どなたでも参加できます。

寝相アート



9:30~
11:30

可愛いわが子をパチリ。
ご自由に撮影可能です。

*ヨガ・タッチケア・抱っこおんぶは先着順・人数制限あり

【主催】 一般社団法人
栃木県助産師会県央・県東支部 お問い合わせ：黒尾

