

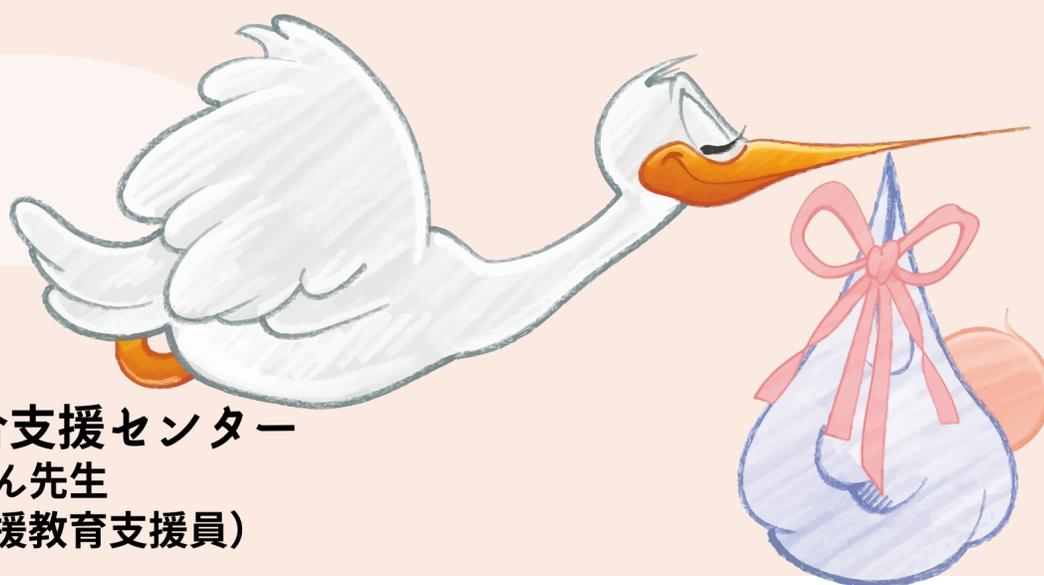
無料
オンラインZOOM開催
1/22(土)
10時~11時半



つくばde マイ バースプラン



お申込み
〆切1/15(土)まで



主催：つくば市子育て総合支援センター
講師：産後TOMOサポ ゆーみん先生
(子育て支援員・幼稚園特別支援教育支援員)

今だからこそ、
妊娠中にできること
必要なのは「マイバースプラン」

バースプランと産後プランニングを合体！

マイバースプランは、出産だけ じゃない！

産後・育児中の不安や、「産後うつ」を防ぐためにも必要なのは、
「産後プランニング」。

産後、自身の体や環境がどのように変化するのかを想定して、
準備しておくことができれば、産後に予期せぬ状況に悩むことは少なくなります。
出産・産後をたのしく、かしこく、計画！マイバースプランを考えませんか？

内容：

①マイバースプランの作成 ②産後プランニング

開催日：2022年1月22日(土)10時~11時半 (お申込は、1月15日(土)まで)
参加費：無料 参加方法：オンラインZOOM

対象：プレママ・パパ (ご夫婦参加大歓迎)、ご出産を考えている方
産前産後に興味のある方

講師：産後TOMOサポ ゆーみん先生
(子育て支援員・幼稚園特別支援教育支援員・ゆーみんのヨガ主催)

主催：つくば市子育て総合支援センター

申込：QRコード または shinsei.kosodate@gmail.com

つくば市子育て総合支援センター TEL 029-857-9037



困る前につながる！

幸せな産後を

ママの根本的なお悩みを
解決のきっかけ作りと
地域で助け合えるつながり作り

講座で「困った」を事前に知り
ヨガでココロとカラダを整える



つくば発
子育て支援ネウボラを
作りたい！

産後TOMOサポ・ゆーみんのヨガ
講座やヨガはオンライン対応中！

お問合せは公式LINEから
お待ちしております

