

# おうちからの参加もOK まなぼう！話そう！ 宇和島のプレママさん



※イラストはイメージです。

妊娠期を健康的に、出産・育児に前向きに過ごせるよう、宇和島市在住のプレママさんに向けた講座を開催します。

当日は会場からZOOMで配信するので、オンラインでも参加できます。妊娠・出産に関する質問や相談にもお答えします。ぜひ、ご参加ください※

- Ⅱ 内 容：おうちでできる妊婦体操、沐浴の仕方
- Ⅱ 対 象：宇和島市在住のプレママさん  
オンライン参加の際は、プレパパさんもぜひ一緒にご視聴ください♪
- Ⅱ 場 所：パフィオ4階 一時預かり室  
またはご自宅からオンラインで視聴できます
- Ⅱ 参加料：無料（オンライン参加に係る通信料は参加者負担）
- Ⅱ 定 員：各回、会場 4名 オンライン 10名程度（先着順）  
\*会場参加は、プレママさんのみの参加とします。

年間日程	時間	申込期間	申込はこちらから ※定員になり次第終了
4月23日(土)	10:00～11:30 (30分前から受付開始)	4月4日～4月15日	市HPから 申込用メールを 作成できます。
6月25日(土)		6月6日～6月17日	
9月10日(土)		8月22日～9月2日	
12月10日(土)		11月21日～12月2日	
2月4日(土)		1月16日～1月27日	



※会場(パフィオ)参加の場合は、三密を避けるため、ご家族の同伴はご遠慮ください。  
 ※オンラインで参加する場合は、スマホやタブレット、PCなどの端末やインターネット環境(Wi-Fi推奨)が必要です。  
 ※本事業を通じて宇和島市保健福祉部保険健康課が提供を受けた個人情報は、宇和島市個人情報保護条例に基づき、適切に取り扱います。

