

# プレママ講座

令和7年1月24日（金）

助産師の渡邊節子先生に  
『出産に向けてのお話  
し・赤ちゃんとの生活』  
の講座をしていただきました



赤ちゃんの抱っこ練習しました  
みなさん上手にできましたね！



妊娠・出産に向けて身体の変化や、ホルモンの変動から起こりやすくなる産後うつについてわかりやすく説明して頂きました

周りのサポートもたくさんありますよ！

赤ちゃんとの生活に向けて準備していきましょう。