



# 妊娠期のパパママクラス

パパママと一緒にできる楽しいエクササイズでお産に向けて体を整えましょう！

<日時> 7月18日(土) 10時30分～12時(受付は10時～)

<会場> 子育てランドあ～べ 研修室

## 内容



マタニティ・ペアストレッチ  
パパの妊婦体験  
赤ちゃんの抱っこ体験 など

ママのストレッチと  
パパの筋トレが同時にできる  
エクササイズです。

教室終了後にあ～べの施設見学もできます！

★山形大学の助産師コースの学生と教員(助産師)  
が担当します。

<対象者> 定員5組

妊娠週数が32～36週ごろ(出産予定日が8月中旬から  
9月中旬)の方で初めて出産するパパママ

※張り止めの薬を飲んでいる方や医師から安静を  
指示されている方はご遠慮ください。

<参加費> 無料

<服装> 楽に座ることが出来て、腕や足が気持ちよく動かせる  
パンツスタイルでお越しください。

(デニムなどの硬い生地は避けてください)

室内で行うので靴下も履いてきてください。

<持ち物> 母子健康手帳 飲み物(持参自由です)

<申込受付期間> 5月11日(月)～7月14日(火)

(申込の詳細は裏面をご覧ください)





## <申込方法>

下記のメールアドレスにお申し込みください。

yamauni.mw@gmail.com

件名「妊娠期のパパママクラス参加希望」

本文 パパママ両方のお名前 出産予定日  
出産予定施設 日中繋がる電話番号



※3日以内に確認のお電話をさせていただきます。電話  
が来ない場合は再度ご連絡ください。

※申込時に記載した個人情報は、このプログラムの  
目的以外には使用いたしません。



## <駐車場の利用について>

N-GATE駐車場をご利用ください。



※指定駐車場をご利用の場合  
1時間無料。

以降30分当たり150円がかかります。

「子育てランドあ〜べ」

〒990-0042 山形市七日町1-1-1 N-GATE 1F

TEL 023-615-1930 E-mail a-be@ikuji-land.jp URL <http://ikuji-land.jp/>