



出産準備プログラム

～妊娠7～9ヵ月頃の方、第一子の方も、第二・三子の方も、ぜひ～

どれか1つでも当てはまったら、ぜひ参加してください♪

こんな方におすすめ

- ✓とりあえず、赤ちゃんのために何かしたい
- ✓近所の散歩だけでは時間を持て余してきた
- ✓妊婦さん・先輩ママの、リアルな生活を知りたい
- ✓産後に役立つヒントをもらいたい

●開催日程

どろっぷ(大倉山)	どろっぷサテライト(綱島)
港北区大倉山 3-57-3 大倉山駅徒歩10分	港北区綱島東 3-1-7 綱島駅徒歩10分
4月22日(金)10:30～12:00	5月27日(金)10:30～12:00
6月24日(金)10:30～12:00	7月22日(金)10:30～12:00
8月26日(金)10:30～12:00	9月16日(金)10:30～12:00
10月28日(金)10:30～12:00	11月25日(金)10:30～12:00
12月16日(金)10:30～12:00	1月27日(金)10:30～12:00
2月17日(金)10:30～12:00	3月17日(金)10:30～12:00

- 参加対象 港北区にお住まいの妊婦さん(第2子、第3子の方もお待ちしております)妊娠7～9ヵ月頃の方
- 定員 6組(要予約・先着順)
- 持ち物 母子手帳(妊娠・出産・子育てマイカレンダー)
- お問い合わせ どろっぷ(大倉山) ☎045-540-7420
サテライト(綱島) ☎045-633-1078
- お申込み どろっぷHP <https://www.kohoku-drop.jp/>
開催日の前月15日よりHPにて申込受付スタート
両日、同じ内容です。1回のみお申込くださいね♪



お腹のなかの赤ちゃんをここまで育てられてきた皆さん、お疲れ様です！
母子手帳をもらってから、今日の日まではいかがでしたか？
なんだかソワソワ、ドキドキしてくること、ありますよね。
ひとりであるよりも、同じような環境の人と話せてほっとするということもありますよね。
肩のチカラを少し抜く練習を一緒にしてみませんか？

