



♪ みんなで語ろう産後のこと ♪



妊娠中は産婦人科に通っているので何となく安心♡
 さて出産して…家に帰ってきたら…何となく不安になったりしませか？
 産後ドゥーラや子育て経験のあるママ達と妊娠、産後についてお話し
 しましょう♪
 妊婦さんだけではなくパートナーの方も大歓迎！！。
 ドゥーラとは、妊娠、出産、子育てをする女性を地域社会で支える
 存在です。

妊婦さん集まれ♪



[日時・場所] 2015年10月29日(木) PM13時30分～15時 かなざわ助産院

2015年11月8日(日) AM10時～12時 生活保健センター202

※時間内はいつでも出入り自由です。(来れる時間に来てください)
 上のお子様もご一緒にどうぞ♪

[参加費] 300円 (お茶、お菓子代)

[お申込み]

- ①家事・育児さぽーとHappyホームページ (左記 QR コードより)
 メニュー>>ドゥーラカフェ申し込み
- ②sangodoula@sangodoula.com にメール
- ③下記、電話番号、メールアドレスでも受け付けています。



※①、②、③のいずれも氏名・アドレス・参加日(複数可)を教えてください♪



・近くに頼れる人がいなくて不安だな。
 ・里帰り出産しないから夫に何を手伝ってもらおうかな？
 ・床上げ3週間、ゆっくり休めるかな・・・？
 ・上の子の赤ちゃん返り、保育園のお迎えが心配だな。



ドゥーラカフェに参加して不安なことをみんなでおしゃべりして、
 どうすればその不安がなくなるか皆で考えてみましょう！
 豊かな産後が迎えられるようお手伝いします♡

[主催・問い合わせ]

家事・育児さぽーと Happy



TEL : 070-5529-9014

アドレス : mahootukai@willcom.com