

# 私のマタニティ・ライフを創る

めっくりお母さんになっていいよ...



## 開催場所

### 東北公済病院「ささえて」

毎週水曜日 9:30 ~ 13:00

(仙台市青葉区国分町二丁目3-11)

### まちスポ仙台(交流スペース)

#### BRANCH 仙台

毎月第三土曜日 10:00 ~ 11:30

(仙台市泉区長命ヶ丘2-21-1)

- 出産場所は問いません。  
パートナー、祖父母の方も気軽にお越し下さい。
- ※ 尚、会場の都合等でお休みすることもあります。  
詳しくは東北公済病院・まちスポ仙台のHP等で確認して下さい。

お待ちしております！

## マタニティライフとは？

赤ちゃんを迎えるまでの大切な時間のことです。

身体をいたわりながら、今しかできないことをやっておくことがとても大切です。

### 持ち物

- ・母子健康手帳
- ・水分等

### 参加費

無料  
(予約不要)

この場所でお話することで、少しでも不安が小さくなったり癒されたり...  
そんな時間は妊娠生活ではとても大切です。

赤ちゃんを迎えていく時間を大切に自分らしく、マタニティライフを過ごしていけることを願ってやみません。

担当  
妊婦サポートの会

鈴木光子(助産師) 泉区在住  
代表 (鈴木) [maternity.2311me@outlook.com](mailto:maternity.2311me@outlook.com)

小関悦子(助産師) 太白区在住

