



1135shinshu

体を温めて心も子宮もポカポカ！

夏の冷え対策講座

講師:助産師 阿部久美さん
(あべ母乳育児相談室)

2023.7.21(金)10:00-11:30
会場:旧ISN上田原キャンパス跡
(上田市神畑485-2 エディオン上田しおだ野店隣)
参加費:ひと家族1000円

申し込み・その他情報▶▶▶
<https://forms.gle/S2PeXHPFegNNWVBV6>



令和5年上田市活力あるまちづくり支援金「あったか産前産後応援事業」




1135shinshu

学んで語ろう 産後ケア

講師:助産師 黒澤かおりさん
(助産所とうみ 所長)

2023.7.22(土)10:00-11:30
会場:市民プラザ・ゆう
参加費:ひと家族500円
リピーターは2割引400円
(託児あり。要予約)

申し込み・その他情報▶▶▶
<https://forms.gle/S2PeXHPFegNNWVBV6>



令和5年上田市活力あるまちづくり支援金「あったか産前産後応援事業」




1135shinshu

プレパパ・イマパパ講座 グッドなおとうさんの ために今から 仕事でできること

講師:福盛 二郎さん
(ファザーリング・ジャパン信州 理事)

2023.8.6(日)10:00-11:30
会場:西部公民館 (上田市常磐城5丁目4-34)
参加費:ひと家族1000円

申し込み・その他情報▶▶▶
<https://forms.gle/S2PeXHPFegNNWVBV6>



令和5年上田市活力あるまちづくり支援金「あったか産前産後応援事業」

講師:阿部久美さん(あべ母乳育児相談室)

日時:2023.7.21(金)10:00-11:30

場所:旧 ISN 上田原キャンパス跡(上田市神畑
485-2、エディオン上田しおだ野店隣)

参加費:ひと家族 1000 円(無料託児あり。要予約)

定員:10 組程度(先着)

講師:黒澤かおりさん(助産所とうみ 所長)

日時:2023.7.22(土) 10:00~11:30

場所:市民プラザ・ゆう(上田市材木町 1-2-2)

参加費:ひと家族 500 円(無料の託児あり。要申し
込み)

定員:15 組程度(先着)

講師:福盛二郎さん

(ファザーリング・ジャパン信州 理事)

日時:2023.8.6(日)10:00-11:30

場所:西部公民館(上田市常磐城 5 丁目 4-34)

参加費:ひと家族 1000 円(無料託児あり。要予約)

定員:20 組程度(先着)



あったか1135(いい産後)はじめました!

1135 信州とは

妊娠前から、出産や子育てのことを知り、それぞれの望む選択を応援! 自分らしさを大切にした「いい産後」を迎えるために、女性や家族が自分の思いに気づききっかけや情報をえられる機会をつくります。

ライブ配信「[1135 ラジオ](#)」を中心に、おはなし会、講座を企画しています。皆様のご参加お待ちしております。



1135 信州で最新情報
更新中!