

令和5年度

とことこおやこひろば

妊娠おめでとうございます！これからの楽しいマタニティライフと健やかなお産を応援します。

- * Zoomを使用します
- * 参加費無料

オンライン



お申込フォーム

定員10組位

マタニティ
ヨガ対象 妊娠中の方とそのパートナー
(15週以降～お産直前まで)

* **妊娠中の身体をやさしく整えます**
妊娠中の腰痛や筋肉の疲労などの不快症状を軽減できます。

* **身体と心にゆっくり向き合って**
自分の身体や気持ちと純粋に向き合い、妊娠期間を楽しく快適にすごしましょう。

* **「産む力」を高めましょう**
ご自身に備わっている「産む力」を出産に向けて引き出し、高めていきましょう

* **「仲間」**
みなさんの交流の場所としてもご利用ください

5月10(水) 7月26(水) 9月20(水)
11月22(水) 1月10(水) 3月27(水)4月12(水) 6月21(水) 8月30(水)
10月25(水) 12月20(水) 2月21(水)

<奇数月・講師紹介>

13:15～14:15

武蔵野市
助産師会
Midwives Association of Musashino* 武蔵野市助産師会の方と
大田静香さん
計お二人による
マタニティヨガです。

会長 大田静香さん

<武蔵野市助産師会>

武蔵野市を拠点に母親学級や新生児訪問、
母乳相談や育児相談など、妊婦さんや
赤ちゃんとお母さんに関わり、子育ての
お手伝いをしています。

* イベント *

- ・マタニティヨガ
- ・ベビーマッサージ・イクメン講座
- ・命の授業(小中高対象)など

- * Zoomアプリを事前にインストールしておいてください。
- * 動きやすい服装でご参加ください

<偶数月・講師紹介>

10:30～11:30



たらちね助産院 院長 大坪三保子さん

<著書>

- 『キレイで元気なママになる Happy 産後ヨガ』高橋書店(DVD付き)
- 『安産のための体と心をつくる Happy マタニティ・ヨガ』高橋書店(DVD付き)

- * 当日はカメラはオンでご参加ください
- * 録画、録音、URLの他者への転送はおやめください

ご出産後は・・・

夫婦で参加！ペアレントツ企画

あかちゃんのふれあいケア &
カップルでのタッチケア

定員5組

10:30～12:00

5月28(日)・7月2(日)・9月10(日)・11月19(日)・2024年1月21(日)・3月24(日)

会場・みんなのとことこ

申込：お電話、または
QRコードより⇒

あかちゃんとの手遊び、ふれあい遊び、パパママのタッチケアの講座です。

- <講師> たらちね助産院 大坪三保子さん
- <対象> 生後1か月～1歳位までのお子さんご夫婦(パートナー)
- <持ち物> バスタオルやおくるみとフェイスタオル
- * 動きやすい服装でお越しください

とことこおやこひろば
(とことこ保育室みんなのとことこ内)武蔵野市関前4-17-10ユリイカ1階
0422-27-7195