

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

離乳食を始める前から
離乳完了期までの

離乳食のはなし

離乳食を始める
タイミングは？

離乳食の進め方
について、
聞いてみたい。

栄養士講座

12月2日(土)

10:30~11:30

- 会場
みんなのとことこ
- 定員
7組
- 対象
妊娠中~1歳6カ月くらいまでの
お子さんの親子

離乳食を食べたが
らず、母乳ばかり
で栄養が心配。

食材の大きさや
固さはどれくらい？



←こちらのQRコードまたは、
お電話(0422-27-7195)よりご予約ください



【講師】
栄養士 田倉由祈子さん

管理栄養士 元小学校栄養士
現在は、西東京市の田倉農園
(野菜農家)を夫婦で営農

講座のあとは、
ご持参の離乳食や
お弁当を親子で食べたり、
遊んだりして過ごせます。
(12時半まで)

ご予約・お問い合わせは

子育てひろばのある小規模保育室
みんなのとことこ
*NPO法人子育て応援スペースとことこ

とことこおやこひろば

0422-27-7195