

## とことこおやこひろば

令和4年度

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

定員 10 組位

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)マタニティ  
ヨガ

お申込みフォーム



- 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。
- 「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
- 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
- 「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11(水) 7月20(水) 9月7(水)  
11月2(水) 1月11(水) 3月8(水)4月10(日) 6月5(日) 8月7(日)  
10月9(日) 12月21(水) 2月8(水)

&lt;奇数月・講師紹介&gt;

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

&lt;武蔵野市助産師会&gt;

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  
赤ちゃんとそのお母さんに関わり、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

&lt;偶数月・講師紹介&gt;

10:30～11:30



たらちね助産院 院長 大坪三保子さん

&lt;著書&gt;

- 『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)

東京都助産師会理事。  
助産院で産前産後のヨガ、  
産後ケア母乳育児相談を含む  
子育て相談など産前産後の  
支援をおこなっています

- \*アプリ Zoom を事前にインストールしておいてください。Zoom が初回の方で事前の作動確認のご希望があればお知らせ下さい。
- \*当日はカメラはオンでご参加下さい \*動きやすい服装でご参加下さい \*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！ペアレンツ企画

あかちゃんのふれあいケア &  
カップルでのタッチングケア

定員 5 組

7月10(日) 9月11(日) 11月13(日) 1月15(日) 3月5(日)

10:30～12:00

会場・みんなのとことこ

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

あかちゃんが落ち着くだっこやケアの仕方、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> 赤ちゃん・・・薄手のバスタオルやおくるみと、浴用タオル  
パパママ・・・動きやすい服装でお越しください