

## 2がつ 産前産後ケアルーム

日にち	イベント	対 象	内 容	時 間
4日(火)	ハローベビークラス	妊娠24週以降の妊婦さんと そのご家族	抱っこやおむつ交換の練習、妊婦体験をしたり、妊娠による心身の変化や育児のお話を聞き、安心して妊娠・出産を迎えましょう。	9:30~12:00 (1人40分)
12日(水)	ぽかぽか測定	生後1~3か月の お子さん、ママ	助産師・看護師による身体測定&相談会&撮影会です。	9:30~12:00 (1人40分)
13日(木)	骨盤ヨガ	妊婦さん~産後1年のママ (お子さんも一緒に参加可)	骨盤の緩み、歪みを整えて腰痛や体の凝りを解消しましょう。	10:30~11:30
14日(金)	9か月の測定会	生後9か月になる お子さん、ママ	栄養士、助産師、看護師による身体測定&相談会です。	9:30~12:00 (1人40分)
18日(火)	離乳食教室	生後4~5か月児のママ (基本的に第1子)	栄養士から離乳食初期のポイントを学びましょう。	10:00~10:30
21日(金)	ママフィットwith ベビーマッサージ	生後1か月~1歳未満の お子さん、ママ (上の子も一緒に参加可)	ママの産後の体にアプローチしたエクササイズと、赤ちゃんへのマッサージ・ベビーエクササイズを取り入れたプログラムです。	10:30~11:30
27日(木)	ママのためのピラティス	産後2か月~1年以内のママ	腰痛などの不調の改善や産後のダイエット効果を学び、自宅でも取り入れましょう。	10:30~11:30
28日(金)	ママフィットwith ベビーマッサージ	生後1か月~1歳未満の お子さん、ママ (上の子も一緒に参加可)	ママの産後の体にアプローチしたエクササイズと、赤ちゃんへのマッサージ・ベビーエクササイズを取り入れたプログラムです。	10:30~11:30

※ イベントは利用予約された親子が参加できます。