

4がつ 産前産後ケアルーム

日にち	イベント	対 象	内 容	時 間
10日(月)	ぽかぽか測定	生後1～3カ月の 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)
11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
16日(火)	離乳食教室	生後4～5カ月児のママ (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
18日(木)	ママのためのピラティス	産後2ヵ月～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
19日(金)	ママフィットwith ベビーマッサージ	生後1ヵ月～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
26日(金)	ママフィットwith ベビーマッサージ	生後1ヵ月～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。