

## 9がつ 産前産後ケアルーム

日にち	イベント	対 象	内 容	時 間
13日(月)	わらべうたベビーマッサージ	生後1歳までの お子さん、ママ (上の子も一緒に参加可)	オリジナルわらべうたを楽しく歌いながら親子でふれあい、絆を深めましょう。	10:30~11:30
15日(水)	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)
16日(木)	マタニティヨガ	妊娠20週以降の妊婦さん (安静指示のない方)	妊娠中の身体的、精神的不調を改善し、スムーズな出産ができるようヨガで心身を整えましょう。	10:00~11:00
21日(火)	9カ月の測定会	生後9カ月になる お子さん、ママ	栄養士、歯科衛生士、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)

※ イベントは利用予約された親子が参加できます。