

12がつ 産前産後ケアルーム

日にち	イベント	対 象	内 容	時 間
1日(月) 2日(火) 3日(水) 4日(木) 5日(金)	交流開放日 ねぞうアート	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)	季節にちなんだ寝相アートの背景を手作り で準備しています。 ご家族で遊びにきてください。	9:00～12:00 13:00～15:00
9日(火)	離乳食教室	生後4～5ヵ月児のママ (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
10日(水)	ぽかぽか測定	生後1～3ヵ月の 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
15日(月)	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)
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 (はいはい・おすわり期)	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 (ねんね・ごろごろ期)	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。