

令和3年度

とことこおやこひろばマタニティ企画

オンライン

マタニティヨガと産後のセルフケア講座

定期開催はじめます！

マタニティ
ヨガ



<偶数月の日曜日・奇数月の水曜日>

お申込みはこちらのフォームから



*Zoomを使用します

*参加費無料

*コロナ収束状況により、後期（10月以降）
対面になる可能性もあります

産後のセルフケア

助産師さんとの

&

おしゃべり会

<奇数月の日曜日>



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 コリイカ 1階

0422-27-7195





年間の予約ができます。産後のセルフケアも合わせて予約できますよ。



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

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）

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。

定員 10 組位

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

「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

「仲間」

みなさんの交流の場所としてもご利用ください。



水曜日
13:15～14:15

5/12

7/28

9/8

11/10

1/12

3/23

★マタニティヨガ 40分～45分
質問、交流 15分～20分です。

日曜日
10:30～12:00

4/25

6/13

8/8

10/10

12/5

2/6

★マタニティヨガ（動画に合わせて）60分、
交流会&相談会30分です。

<水曜日講師紹介>

*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。



<武蔵野市助産師会>

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



会長 大田静香さん

<日曜日講師紹介>



たらちね助産院 院長 大坪三保子さん

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

<著書>

『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)

*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

対象 産後直後から1年（お子さんが1歳）位までの方とパートナー

講師 たらちね助産院 大坪三保子さん

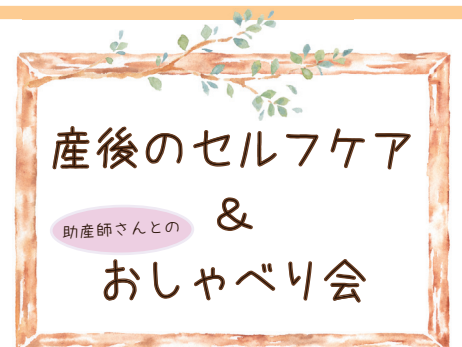
～講師の方より～

杉並区で開業しているたらちね助産院の大坪です。

子育てのことや産後の身体や心の事いろいろお話ししてみませんか？

産後の体調を整える産後ヨガやセルフケアもご紹介させていただきます。

定員 10 組位



ひろばスタッフと共に、
赤ちゃんにお会いできるのを
楽しみにしています！

日曜日
10:30～11:30

5/9

7/18

9/12

11/7

1/16

3/6