

令和6年度

とことこおやひろば

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。

- *Zoomを使用します
- *参加費無料

オンライン

マタニティ ヨガ

定員10組位



お申込フォーム



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。



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

5月15日(水)・7月17日(水)・9月11日(水)
11月20日(水)・1月22日(水)・3月12日(水)

4月17日(水)・6月26日(水)・8月28日(水)
10月23日(水)・12月11日(水)・2月12日(水)

<奇数月・講師紹介>

13:15～14:15

<偶数月・講師紹介>

10:30～11:30



武蔵野市
助産師会
Midwives Association of Musashino

*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。



世田谷子育て支援グループ
アミーゴ顧問。
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。

<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
赤ちゃんとそのお母さんに関わり、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

たらちね助産院 院長 大坪三保子さん

<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)

*当日はカメラはオンでご参加ください。

*動きやすい服装でご参加ください。

とことこで

マタニティヨガ

<講師> たらちね助産院 大坪三保子さん

5月26日(日)・11月30日(土)

*動きやすい服装でお越しください。

● 時間 : 13:00～14:30

● 会場 : みんなのとことこ

● 持ち物 : バスタオル1枚・飲み物

(ヨガマットはご用意してあります)

● 内容 : ヨガと交流会

*ご夫婦でのご参加もぜひ、どうぞ。

定員10組



◆ お問い合わせ・お申込み ◆

とことこおやひろば

(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ユリイカ1階

0422-27-7195