

令和7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

お申込フォーム

定員10組位

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21日(水)・7月16日(水)・9月17日(水)
11月19日(水)・1月21日(水)・3月18日(水)4月23日(水)・6月11日(水)・8月27日(水)
10月22日(水)・12月24日(水)・2月18日(水)

<奇数月・講師紹介>

13:15～14:15

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。

会長 大田静香さん

<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、妊婦さんと
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

<偶数月・講師紹介>

10:30～11:30



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。

現地開催 マタニティヨガ

定員10組

7月27日(日)・11月9日(日) <講師> たらちね助産院 大坪三保子さん

● 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

*動きやすい服装でお越しください。

*ご夫婦でのご参加もどうぞ。



ご参加の方に配布

とことこおやひろば

産前からの子育て応援
スタンプラリーカードとことこおやひろばの講座な
どにご参加でスタンプ押印。
集まったらプチギフトを
プレゼント出産後はぜひ、
ひろばに遊びにきてね～。

◆ お問い合わせ・お申込み ◆

とことこおやひろば

武蔵野市関前4-17-10ユリイカ1階

(とことこ保育室みんなのとことこ隣)

0422-27-7195