

とことこおやこひろば

助産師さんに会える
助産師さんのひろば講座

助産師さんがおやこひろばに来てくれます。
お子さんの月齢に合わせた産後ヨガ、講座や座談会。
産後のご自身の身体のこと、いっしょにケアしてみませんか？

毎月第3木曜日

10:30～11:20

5・7・8・11月は…

♥ 産後ヨガ

骨盤底筋の強化や骨盤のゆがみの改善に。
産後の時期に合わせたポーズをとっていきます。

要予約

定員
各回4組

5月15日…産後4～6ヶ月ヨガ（2024年10月～12月ぐらいに出産された方）
7月17日…産後4～6ヶ月ヨガ（2025年1月～3月ぐらいに出産された方）
8月21日…産後2～3ヶ月ヨガ（2025年4月～6月ぐらいに出産された方）
11月20日…産後2～3ヶ月ヨガ（2025年7月～9月ぐらいに出産された方）

4月・10月は…

♥ 講座 『女性のココロと身体の不思議』

予約不要

産後のホルモンバランスと、メンタルバランス。身体とココロへの影響と変化のしくみを教えていただきます。

4月17日・10月16日

6月・9月・12月～3月は…

♥ 座談会 助産師さんに聞いてみたいあんなこと、こんなこと

予約不要

自身の身体の不調のこと、子育てのこと、子どもの生活リズムのこと（離乳食や睡眠など）などなど、助産師さんと、参加者のみなさんでお話ししましょう。

6月19日・9月18日・12月18日

1月15日・2月19日・3月19日



各回参加費無料

◎対象 産後ヨガ…月齢に応じて 講座・座談会…どなたでも

◎申込方法 年間通して随時受付中 電話またはフォームにて



<講師>

武蔵野市助産師会会長/むさしのレディースクリニック

助産師 大田静香さん

お申込フォーム



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ユリイカ1階

申込：お電話、または申込フォームQRコードより

0422-27-7195