

たんぽぽ保育園 プレママのひろば

..... もうすぐお母さんになる方へ



一般的な知識は、本にもネットにもたくさん書いてあるけれど、
あなたのこと、あなたの赤ちゃんのことは、本やネットには書いてありません。
あなたらしく出産を迎えて、あなたらしく子育てをしていくために、
自分の体や心について改めて知り、悩みや心配事などを一つずつゆっくりじっくり解消していく。
「たんぽぽ保育園プレママのひろば」は、そんなオーダーメイドの少人数制マタニティクラスです。

日程

- 第1回 5月14日(火) 10:00～12:00
- 第2回 5月29日(水) 10:00～12:00
- 第3回 6月10日(月) 10:00～12:00

場所 立川たんぽぽ保育園 ホール

講師 近藤 智子 (助産師・整体師)



access

- JR 青梅線 西立川駅より
徒歩16分
- JR 中央線 日野駅より
徒歩18分
- JR 立川駅南口より
富士見町操車場行きバス
→バス停「団地西」下車
徒歩2分

東京大学医学部付属助産婦学校卒業。大学病院、産院、助産院、小児科クリニックなどでの勤務を経て、
2008年6月より「母乳相談・母子整体 めぶき」を昭島にて出張開業。
2017年10月より「産前産後ケアホーム めぶき助産院」を開設。
資格等：トコカイロプラクティック学院旧カイロコース修了。ベビー&キッズヨガインストラクター。

内容

■■■ 第1回 ■■■

「自分の体、知ってる？」～妊娠中から始める骨盤ケア～

ご自身の体の歪みや癖を知り、赤ちゃんの居心地の良い胎内環境作り、出産に向けた骨盤セルフケアを学びます。動きやすい服装（ズボンなど）でご参加下さい。

■■■ 第2回 ■■■

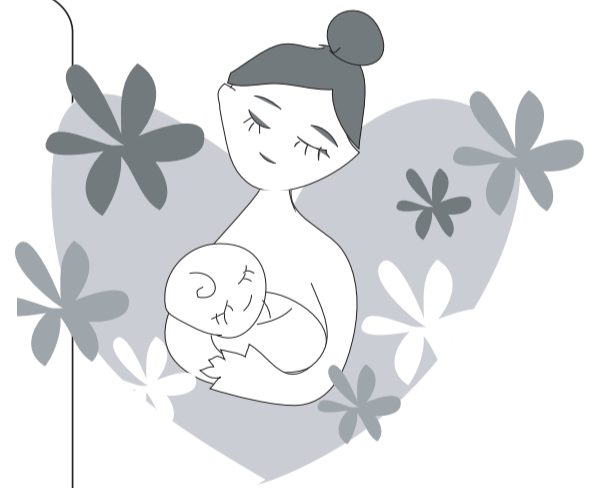
「あなたらしいお産って？」～お産の流れ&陣痛対策～

陣痛のメカニズムやお産の流れ、帝王切開の流れを知り、できるだけ安楽に分娩期を過ごせるよう、妊娠中から準備できることを中心にお話していきます。

■■■ 第3回 ■■■

「産後、何が大変？」～育児&母乳ケア&パパのサポート～

産後の生活や育児、母乳について、心の変化など、具体的にイメージできるよう詳しくお話しします。夫婦関係も大きく変化する産後、どう乗り切るか一緒に考えていきましょう。



参加費 無料

申込み どなたでもお申し込みいただけます。パートナーの方もご一緒にどうぞ。
保育園にお電話でお申し込みください。

持ち物 母子手帳、お持ちの方はトコちゃんベルト

連絡先 立川たんぽぽ保育園
立川市富士見町6-59-1 TEL 042-526-0280