

各種クラスのご紹介

～お子様連れで参加できますのでお気軽にご連絡ください～

※ 助産所の1階ポッポルームでおこなっています（産後ヨガのみ、ふれあいプラザくら）

※日程の詳細はイベントカレンダーをご覧ください

○ベビーマッサージ：生後2ヶ月から

—オイルを使って赤ちゃんをマッサージしてみませんか
水曜日（2回/月）10:30～12:00
費用：初回オイル込3000円、2回目以降1000円/回
講師：飯塚仁美（助産師）
持ち物：バスタオル

○産後ヨガ：生後2か月頃から

—リフレッシュ、産後の体の調整に楽しみながらほぐしましょう
金曜日 10:00～11:30
費用：500円/回
講師：金子千春（助産師）
持ち物：水分 動きやすい恰好で

○産後骨盤エクササイズ（インスパイリング）：生後3か月から

—出産でゆがんだ骨盤を整えて、シェイプアップ！
第1・第3火曜日 ①10:15～11:15 ②11:45～12:45
費用：初回は体験で1080円 2回目以降1500円/回（別途専用のベルトを購入：1296円）
講師：上野久己（ITSJ認定インストラクター）
持ち物：水分 専用ベルト 動きやすい恰好で

○親子リトミック：生後8か月から未就園児

—音楽に合わせて親子で歌いながら楽しみましょう！
第1・第3木曜日 ①10:00～10:45 ②11:00～11:45
費用：1000円/回
講師：金刺美穂（ソプラノ歌手） 吉田恵美子（ピアニスト）
持ち物：お絵かき帳 クレヨン 水分

○乙女のコーラス隊

—声を出して日頃のストレスを発散しましょう
第1・第3月曜日 10:30～12:00
費用：1000円/回
講師：金刺美穂（ソプラノ歌手）
持ち物：水分

○スクラップブック教室

—かわいいあかちゃんとの思い出の写真を、素敵にかざってみませんか
第2木曜日 10:30～11:30（定員4名）
費用：1200円/回（材料費込）
講師：松本愛（クリエイティブメモリーズ公認アルバムアドバイザー）
持ち物：写真1～2枚

○トイレトレーニング講座：生後8か月過ぎのお子さんをお持ちの方

—みんなで楽しく勉強しながらトイレトレーニングの心の準備をしませんか
第4月曜日 10:00～11:30
費用：500円/回
講師：金子千春（助産師）
持ち物：筆記用具

○マタニティヨガ（他院でご出産予定の方も可）

—安産のため、リフレッシュのためにゆっくり体を動かしましょう
金曜日 10:30～12:00
費用：当院で出産の方3000円/回 他院で出産の方5000円/回
講師：大井幸子（助産師）
持ち物：動きやすい恰好で

○安産灸教室（他院でご出産予定の方も可）

—安産のため、自分の体と向き合ってみませんか
第1・第3水曜日 10:00～12:00
費用：初回のみ6000円、2回目以降は無料
講師：戸部久子（西新井治療センター鍼灸師）
※安産灸のみ予約は戸部先生に直接お願いします
03-3859-6002/080-2075-9184

