

コラボ 市立病院&地域で活躍する助産師 × つどいの広場 わいわいひろば スタッフ

マタニティフェスタ 2019

日時

令和元年

11月09日

すべて無料です
10:00~12:00

託児できます
ぜひゆっくりお過ごし下さい

場所

飯田女子短期大学 地域響流館

-Aroma yoga Retreat-
森下晏希先生

「妊婦さんと産後ママのアロマヨガ」

10:00~10:40 マタニティヨガ 先着30名

※マタニティヨガを受けられる方は9:45にお越し下さい

- ① 出産に備えた呼吸法
- ② 出産に向けた体力作り・
出産力アップをヨガで目指す

16週目以降で
切迫兆候のない方

11:00~11:40 産後のママヨガ 先着30名

- ① 産後の身体をヨガのポーズで回復し整える!
- ② 緩んだ腹筋を鍛える、おなか周りを引き締める!
- ③ 骨盤を整え尿もれ改善!

体調が良ければ
どなたでも参加可能

※動きやすい服装で(スカート×)
お越し下さい
※バスタオル、水分摂取できる物
をお持ち下さい

アロマハンドトリートメント

ハーブティーを飲みながらアロマの香りにいやされ、
トリートメントでリラックスしてみませんか?
お産に役立つアロマの紹介もします。

赤ちゃんの体重測定・授乳相談

地域で活躍される開業助産師が大集合! 普段は聞けない
こと、育児をしていて不安なこと、この機会にスッキリ
解消しましょう。
助産院って何?! 興味のある方、ぜひ助産院の素晴らし
さを知って下さい。

育児アドバイザーによる育児相談

子育ての不安や悩み... 子育てアドバイザーがなんでも
お聞きします。お気軽にどうぞ。

- その他、育児体験・妊婦体験ができます。
お子様も一緒に参加出来ますので、是非気軽にご参加下さい。
- トコちゃんベルト・さらしの巻き方お教えします。★お持ちのトコちゃんベルト・さらしをお持ち下さい
- 毎年好評!! ベビーグッズなどのクラフト販売もいたします。
- 某有名ミルク会社3社が来られ、ミルクの説明・試供品の配布があります。
母乳だけじゃなくてミルクも使いたい方、ミルクの事を知りたい方、ぜひ色々質問してみてください。

■ 主催：公益社団法人 長野県看護協会飯田支部

■ 協力施設：飯田市立病院周産期センター・下伊那赤十字病院・バースコンダクター楽育・
はぎもと助産院・よしみ助産院・サンフラワー助産院・長野県助産師会飯下地区・
大澤母乳育児相談室・羽場医院・飯田女子短期大学

■ 問い合わせ先：飯田市立病院 周産期センター ☎0265-21-1255(代) 内線2200