

妊婦さんだけのスペシャル企画
家族みんなで楽しい

マタニティーライフ

～ママ・パパ HAPPY de ベイビー HAPPY～



ママの里
mamanosato

2018年 **3月25日** (SUN) 受付 13:00～ / 開始 13:30～

会場：ホテル石庭（笛吹市石和町窪中島 587）対象：妊婦さんがいる家族 40組
※ママだけでも OK

マタニティーバレエ

■マタニティーのためにアレンジ
新しいエクササイズを体験！

妊娠中の腰痛、股関節の痛み、むくみを軽減し、
赤ちゃんが快適に過ごすことのできる子宮内を
作りましょう♪



助産師トーク

■聞いてビックリ!?
助産師が贈る
お腹の赤ちゃんの不思議

今、お腹の赤ちゃんは
どんな風に過ごしてい
ると思いますか？ママ
も赤ちゃんも居心地
良く過ごせる方法
をお産のスペシャリ
ストが教えます！



参加費 **無料**
プレゼント付き

授乳レッスン

■授乳のコツを徹底大公開!!

「上手にできない…」と出産後にママたちが
悩んでしまうのが授乳。
赤ちゃんの支え方、顔の向きなど授乳にも
コツがあるのを知ってますか？知っている
だけでトラブルの予防にもつながりますよ。
ベビー人形を使って体験してごよう！

パパも心音を
聞いてみよう♪



夫婦力 UP♥コーナー

■産後クライシスも
怖くない!
夫婦の愛を深めよう♥

出産後、夫婦におきるズレ…
ホルモンバランスやメンタルの変化…
パートナーシップの大切さ…などなど
産前産後もラブラブでいられる秘訣を
教えちゃいます！

センターの見学ツアーも開催 /



薬膳コーナー

■「冷え」には要注意!!
おいしい薬膳茶で体ポカポカ♥

妊娠中の冷えは、血流が悪くなり、むくみや
お腹の張りなどのトラブルの引き金になる他、
産後の授乳にも関わって
きます。あなたの冷え度
をチェックして改善しま
しょう。薬膳茶の試飲も
ありますよ♥



マタニティーフォト

■雑誌掲載&データプレゼント

子育て応援誌「ちびっこぶれす」の
女性カメラマンが貴重なマタニティ
スタイルを撮影。(要予約)

◇12:30～(4組)
◇13:00～(4組)
※雑誌掲載 OK な方



お申し込みは… **ホームページ** にて!

健康科学大学 産前産後ケアセンターママの里 (笛吹市石和町窪中島 587-112)

お問い合わせ ▶ ☎ **055-268-3575** 健康科学大学産前産後ケアセンター | Q

http://www.kenkoudai.ac.jp/sangocare/