



2020年度 プレママ講座

これから生まれてくる赤ちゃんとの生活を、安心してスタートするために…、出産前の不安を少しでもやわらげられるように…、限られた妊娠期間に、ママと赤ちゃんがリラックスし、笑顔になれる時間をつくりましょう。心と身体に寄り添える講座を企画します。

対 象 妊婦さんまたは、将来妊娠をお考えの方
(同伴者がいる場合はご相談ください)

持ち物 バスタオルまたは、ひざかけ・水分

日程・施設・内容

(いずれも 時 10:30~12:00)

※新型コロナウイルス感染拡大に伴い、開催中止となる場合がございます。ご了承ください

~~5/23(土) はるえ マタニティヨガ~~

7/11(土) はるえ ミュージックケア

10/10(土) はるえ 赤ちゃんのお話

12/5(土) 羽 水 ミュージックケア

~~6/6(土) 羽 水 マタニティ中止 中撮影会&ハンドマッサージ~~

8/29(土) はるえ マタニティフォト撮影会&ハンドマッサージ

11/7(土) 羽 水 マタニティヨガ

3/13(土) はるえ マタニティヨガ

7/8(水) 学 園 マタニティヨガ

9/12(土) 羽 水 赤ちゃんのお話

11/25(水) 志比口 マタニティヨガ



要予約(定員あり)

参加費無料

マタニティフォト撮影会&ハンドマッサージ

講 Photo Studio Smile(女性カメラマン)
ベビーマッサージセラピスト 井口 泰子氏

記憶を「かたち」にしてみませんか?これから生まれる赤ちゃんにとっても、大切な1枚になりますよ。撮影の合間には、ハンドマッサージで心もリラックス♪

マタニティヨガ

講 保健師(子育てマイスター)
バースライトグループ ヨガ講師

身体の仕組みや妊娠期の過ごし方、母乳育児の準備などのお話をお聞きし、身体を動かしましょう(妊娠14週以降(経過良好)の方)。

赤ちゃんのお話

講 開業助産師 塚原 杏都子氏

妊娠期の赤ちゃんやママのことを知り、過ごし方や出産のための心構え、赤ちゃんが育っていく過程を教えてください。



ミュージックケア

講 ミュージックケア講師 野路 栄子氏

音楽を楽しみながら、快い刺激で心と身体に語りかけましょう。笑顔と癒しを届けてくれます。



妊娠期間を楽しむこと、
出産は1つの通過点の
妊娠中に知っておかなければ
いけないことも学びました。

いろいろな本を
読んでいますが、
気になることを気軽に聞けて、
安心できました。子どもが
生まれても、またお世話に
なるとは思いますが、
よろしくお願いします。



お問い合わせ・お申し込みは、各施設まで

お問い合わせ先 ※新型コロナウイルス感染拡大に伴い、受付時間が変更になる場合がございます。ご了承ください

●ハーツきつず(はるえ・羽水・学園・志比口・さばえ・たけふ)
(受付時間)月~金 9:00~17:00
土 10:00~15:00(学園・志比口は除く)
(祝日は除く)

●ハーツきつず児童クラブ(湊・日之出・啓蒙)
(受付時間)平日 14:00~18:00(祝日は除く)



▲施設一覧

この他にも、毎月各施設では楽しい企画や、子育てに役立つ講座を開催中です。詳しくはホームページをご覧ください。

ハーツきつず

検索

