



2019年度

happy Birth すべてのいのちが愛おしい ~となりのミッドウイフ~

妊娠中からの健康子育てクラス

これから始まるかけがえのない毎日♥期待も不安も大切なこと。
ママと赤ちゃんの健康を一緒に考えていきたい。ゆっくり子育てをはじめましょう。



【内容】

- ★Let's 骨盤セルフケア
骨盤を整え♥快適マタニティーライフ
+安産&産後もきれいなママに
 - ★お産・母乳の楽講
赤ちゃんを迎える心と体♥自分たちらしい安全・安心・豊かなお産
おっぱいからはじまる子育て
育てているけど助けられる素敵ナ力
- 【時間】 9:30~12:00 【定員】5名
【担当】 助産師

【内容】

- ★なかよしパパママ(共感し合う子育て)クラス
いつも一緒にいる夫婦から親としてのお互いの価値観を確認し、
子どもを産み育てる心のつながりをより強く確かなものに♥
 - ★食育クッキング
栄養・食生活は健康の源! 妊婦さんにおいてもとても大事なこと。
胎児期から始める 家族みんなの食育。
パパの手作りランチで楽しく会話。おなかの赤ちゃんもにっこにこ♪
- 【持ち物】 エプロン・バンダナ 【参加費】+材料費 600円(2人分)
【時間】 10:00~13:00 【定員】 5組(10名)
【担当】 助産師・栄養士

【日程】

2019年

4月17日(水)

5月15日(水)

6月19日(水)

7月17日(水)

8月21日(水)

9月18日(水)

10月16日(水)

11月20日(水)

12月18日(水)

2020年

1月15日(水)

2月19日(水)

3月18日(水)

ママクラス

※ご家族も参加できます



【参加費】

テキスト代500円
各回 1,000円

【場所】 NPOこみゅーん



ふうふう(夫婦)クラス

2019年

6月16日(日)

10月20日(日)

2020年

2月2日(日)



【お問い合わせ先】 * 平日9:00~16:00

特定非営利活動法人 Commune with 助産師
こみゅーん助産院

〒970-8036 いわき市平谷川瀬2丁目11-12

Tel 0246-23-3303(さんさんお産)

特定非営利活動法人
こみゅーん ういず
Commune with 助産師
NPOこみゅーん



お電話で御予約をお願いします。※ご不明な時もお連絡ください。