

2022年



講座カレンダー

母と子の家 藤田助産院 助産師 藤田 美和

広原780-2(日章学園近く)

産後ケア入院、妊娠中のケア、母乳栄養相談、おっぱいマッサージ、赤ちゃん子育て相談、イトオテルミー療術、トコちゃんベルト販売指導
妊娠中からご相談受けています。身近に妊娠・子育ての手助けのない方、お気軽にご連絡ください。

TEL 090-4487-0197 (ショートメールでもOK)

LINE ID fujitamw

メール fujita30midwife@icloud.com



月	火	水	木	金	日
10	11	12	13 10時～ 妊婦さんの骨盤ケア体操	14 10時～ マタニティクラス②	16
17	18 10時～ ふれあい遊び	19	20	21 10時～13時 食の勉強会	23 10時～ パパママ教室
24	25	26	27	28	30
31					

講座案内

予約は各講師までお願いします♪ 子育て中はもちろん、どなたでも参加できます!

** マタニティクラス② **

イメージリー講座を行います☆
イメージリーには、妊娠、出産の過程、そして子育てを前向きに楽しむ力を強めてくれる、リラックスを深める効果があります。赤ちゃんを迎える心と体の準備をしましょう!
今回は“産後を楽しむイメージリー”です。



参加費: 1,000円 おやつ付き♥

持ち物: 親子(母子)健康手帳

連絡先: 藤田 美和 090-4487-0197(LINEでもOK)

** 食の勉強会(親子で楽しい料理教室) **

妊娠中、産後の食事のポイントを知り、体にやさしくておいしいご飯をみんなで作ります☆子どもへのとりわけレシピもあります。お子様をみながら、またお子様と一緒に作ります♪

参加費: 1,500円 定員: 4組

持ち物: 手拭きタオル、エプロン



必要な方はおんぶ紐をご持参ください。

連絡先: 藤田 美和 090-4487-0197(LINEでもOK)

** 妊婦さんの骨盤ケア体操 **

骨盤ケアやトコちゃんベルト(骨盤を支えるためのケア用品)の着用方法、体を整える体操等についてお伝えします。

参加費: 500円

持ち物: 親子(母子)健康手帳

連絡先: 藤田 美和 090-4487-0197(LINEでもOK)



** ふれあい遊び **

対象: 生後2か月から1歳までの赤ちゃんとお母さん



参加費: 1,000円 講師: 保育士 工藤 純代

連絡先: 藤田 美和 090-4487-0197(LINEでもOK)



** パパママ教室② **

生まれてくる赤ちゃんのために、夫婦でいろんなことを準備し、話し合う機会をつくりましょう。

今月は、赤ちゃんのこと、抱っこやお着替え、おむつ替え、沐浴実習など行います。ふたりで赤ちゃんに触れ合う練習をしておくと安心ですよ♪

日曜開催です!ぜひ、パパママと一緒に、お気軽にご参加ください。

参加費: 1,500円/1家族 持ち物: 親子(母子)健康手帳

連絡先: 藤田 美和 090-4487-0197(LINEでもOK)



★新型コロナウイルスの流行状況によって講座が変更、中止になる場合があります。