



北広島市に新しくできた産前産後ケアハウス

里の森ムンメル まま寺子教室のお知らせ

妊婦さん、赤ちゃん連れのママ、パパ、助産師に相談したい方、どんどん遊びに来てください♪



教室名	対象	開催日時	持ち物	内容
インファントマッサージ教室	1歳未満の赤ちゃんとその親御さん	平日開催 10:00~12:00	タオル、バスタオル、防水シート	慈愛に満ちた赤ちゃんとの触れあいを通して、親子の絆形成と赤ちゃんの発育発達を促します。アイコンタクトと肌と肌の触れあいにより、愛情を伝え合い、赤ちゃんのことがわかるようになります。
パパと一緒にインファントマッサージ教室	1歳未満の赤ちゃんとその親御さん	土曜日か日曜日 14:00~16:00		
安産整体教室	妊婦とその家族	平日開催 10:00~12:00	タオル、バスタオル、あればさらしか骨盤ベルト	日々の生活の中でセルフケアできるように、自分の体の状態を知り、整える体操や、日常生活での注意点を学びます。反り腰や冷え、骨盤底筋群の緩み、骨盤の左右差を改善を目指します。妊婦は安産と育児のための体作り、家族はお産時のサポートを学びます。
骨盤ケア教室	主に産後、一般女性	平日開催 10:00~12:00		
産後のTRE教室	産後のママ	平日開催 10:00~12:00	タオル、バスタオル、水500ml程度	産後の疲労や筋肉痛の解消、交感神経が優位になり興奮したままになっている神経状態を、リラックスした状態へと導きます。大腰筋を使って、体の奥からほぐれることで、動きやすい体になり、神経系とホルモンのバランスも改善する効果があります。
妊前のTRE教室	妊娠に備えて心身を整えたい方やその家族	主に土曜日 10:00~12:00		
生後1~4ヶ月のクラス	生後1~4ヶ月の赤ちゃんとその家族	主に第2か第4の金曜日	筆記用具	1ヶ月を過ぎた赤ちゃんの気持ちと生活リズムを知って、赤ちゃんの居る生活をもっと楽しみましょう！この時期のママの心と体の変化についてもお話しします。
生後5~8ヶ月のクラス	生後5~8ヶ月の赤ちゃんとその家族			この時期の赤ちゃんの発達を丁寧に育む事が『生きやすい身体作り』の基礎になります。ゼヒスキンシップ遊びを通して健やかな成長発達のお手伝いをしてあげましょう！この時期のママの身体の変化についてもお話しします。
マタニティクラス	妊婦さんとその家族	主に第3日曜日	筆記用具	妊娠、出産、赤ちゃんのお世話のお話だけでなく、退院後の赤ちゃんの居る暮らしについて一緒に考えてみませんか？産後に休養が必要なママが、産後にやって欲しいと思っていること、確認しましょう！赤ちゃんのお風呂入れ実習あり。
抱っことおんぶ紐クラス	生後2週間から1歳くらいまで	毎月1回 主に平日10:30~	あればスリングやヘコ帯などお持ちの抱っこひも	スリングやヘコ帯を使って色々な抱っこやおんぶの方法を知ると、赤ちゃんとの外出も楽で体の負担も軽くなります。妊娠中から何をしようかと考えている方もどうぞ♪

☆他にも授乳相談・育児相談は土日祝日もやっています☆ 全クラスの共通の持ち物として、母子手帳、赤ちゃんのお出かけに必要なものをお持ち下さい



北海道マザーリングサポート協会／産前産後ケアハウス里の森ムンメル
住所:北広島市西の里東4丁目12-2
電話:080-6082-4135 ムンメルおやこによいさんご ※木曜定休
メール:info@mother-ooo-support.org ◎出張教室の依頼も承り中！！

協会HP : <https://mother-ooo-support.org/>



教室のご予約、お問合せは
こちらのマザサポQRコードからどうぞ♪

