

産前産後のママたちのひろば

～プレママほっとルーム～

=H30. 4～5=



産後ドゥーラ～産前産後の母親と暮らしを支える専門家～

田上 聖子 先生

【産後ドゥーラのお話】

講師の先生や参加者と一緒にしゃべりながら
産前産後の心地よい過ごし方を学んだり情報交換もできるひととき♪



育児支援員さんの腕の中で
安心して眠る赤ちゃんたち♡



mama サポートよつば助産院

助産師 藤原 恵 先生

【産前産後ヨガ】

呼吸を整え、ささやくような講師の声に集中するママたち。
ゆったりと自分に向き合う時間♡

ようこそ
プレママほっとルームへ♡



マタニティから産後4か月までの親子を対象に、毎月1回開催している“ぐりぐら♡ほっと講座”
出産時期や月齢が近いからこそ、参加者同士が身近に感じられ、いつの間にかお近づきに♪