

産前産後のママたちのひろば

～プレママほっとルーム～ =H30. 12～H31. 1=



産後ドゥーラ～産前産後の母親のくらしを支える専門家～
田上 聖子 先生

【産後ドゥーラ】
専門家としてはもちろん、頼れる先輩ママとして、
産前産後の体と心の変化を分かりやすく話して下さる田上先生♪



いの町立図書館の出張 Peek a boo

【わらべ歌&読み聞かせ】
プレママほっとルームでの読み聞かせは、少し嬉しい特別感♡
ママやパパと一緒にだからこそ安心して過ごせるね。

いの町在住の皆さんへ♡



町内在住の妊婦さんにはオーガニック素材の
ベビーブランケットをお渡ししています。
詳しくはぐりぐらひろばまで！



講座中は地域の育児支援員さんが
親子を温かくサポート♪



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】
赤ちゃんと少し離れて、自分の心身と向き合う産前産後のヨガ。
「ゆっくりとヨガに集中できました」と好評です♪

産前産後のママたちが利用できるカフェのようなお部屋“プレママほっとルーム”
学び合いや情報交換、仲間づくりをお手伝いします。ぜひ遊びにお越しください♪