

産前産後のママたちのひろば

～プレママほっとルーム～

＝R元.8～R元.9＝

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】

産前産後のホルモンバランスについて知ることはもちろん、参加者同士で情報交換もできる♪と妊婦さんにも好評です。

子育て応援 ZEROSAI 代表

井上 真由美 先生



【育児支援員研修会】

「少しでも力になれば…」と熱心に研修に取り組む育児支援員さん。親子を見守る温かな眼差しは、地域の大きな力です。感謝いっぱい♡

いの町の妊婦さん～産後6か月
(満7か月になる前日)まで方に
スペシャルなフレンチ♡



優しい育児支援員さんに抱っこされて
安心する赤ちゃんたち♡

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】

「自分に意識を向けることで心もすっきりしました」と嬉しい感想がたくさん寄せられます。ヨガ後のホッと一息つける座談会もおススメ！

マタニティから産後6か月(満7か月になる前日)までの親子を対象に、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♪