

産前産後のママたちのひろば ～プレママほっとルーム～

=R6.4~R6.6=

プレママほっとルームでは、妊婦さんから産後6か月までの親子が対象の“産前産後のほっと講座”や“出張 Peekaboo(絵本の読み聞かせ)”を開催しています。学びと交流の時間を過ごしに来ませんか♡

THANK YOU

嬉しいお声をいただいています♪
(参加者からのご感想一部抜粋)

【わらべうたベビーマッサージ】

- ・子どもと遊べることを教わって楽しかったです。
- ・先生の優しく包み込むような雰囲気のトリコです！
- ・直接肌に触れることで安心した表情が見れて良かったです。

【産前産後ヨガ】

- ・ずっとヨガに興味があり、楽しみにしていました。
- ・すごく体が伸びてリラックスできました。
- ・産後で身体がバキバキでしたが、初めてのヨガでゆっくり伸ばして休めたと思います。気持ちよかったです。
- ・ヨガで身体がほぐれて、リラックスできて癒されました。



講座中は、地域の育児支援員さんが
見守ってくれています♡

