



妊婦さんと産後ママと一緒に集う場所



ベビママごきげんの会

前半：妊娠中から知って欲しい、赤ちゃんの発達やママの身体の
学びタイム&トレーニング

後半：妊婦さん、産後ママ同士の情報共有やおしゃべりタイム

5月 ◎生まれから歩くまでの赤ちゃんの発達
→首座りやハイハイに向けてどんな動きが出来るようになっていくのか、姿勢や筋肉に着目してお伝えします。

6月 ◎赤ちゃんから学ぶ体幹トレーニング
→赤ちゃんの動きがそのままトレーニングに!?
寝ながら動きをまねして動いています!

7月 ◎新生児からできる発達を促すための
おもちゃでの遊び方と寝かせ方

8月 ◎赤ちゃんから学ぶ体幹トレーニング

9月 ◎赤ちゃんから学ぶ体幹トレーニング

10月 ◎まあい頭の作り方!抱っことねんね
→パパも一緒にどうぞ!

各回の詳しい内容は
OpenHeart軽井沢
Instagramに投稿します!
チェックしてみてくださいね。



小河原ゆか(理学療法士)

理学療法士10年目、3歳男の子ママです。
痛みや不調を改善することに特化したセラピストです。
性活中・妊娠中・産後・更年期・キッズ
(赤ちゃん～高校生)整体を主にしています。



城川きよえ(産後ドゥーラ)

Childbirth International 産後ドゥーラ。
3人息子の母です。訪問産後サポートを担い、
お子さまのお世話や家事、心のサポート、
育児や暮らしの情報等をご提供。赤ちゃんの
日々の成長と、ご家族の笑顔が何よりの喜びです!



一般社団法人
OpenHeart 軽井沢

会場：助産所 とうみ

時間：10-11時半

料金：1500円

持ち物：バスタオル(枕にします)、飲み物

申し込み事項(妊婦さんと産後1年位までのママとお子さんが対象です。)

・お名前・連絡先電話番号・妊婦さんの場合は週数・産後ママはお子さんの月齢も)

※妊婦さんはトレーニングの際、同意書へのサインをお願いしております。

担当のお医者様に運動をしても良いかご確認下さい。

ご予約・その他情報は
こちらから



公式LINE