

医療法人 五葉萌芽会 産前産後ケアハウス こもれびの恵  
 代表 助産師 千坂芳恵  
 TEL 022-281-8511 FAX 022-281-8513  
 E-mail komorebaby@pay-gs.com



## 5月の予定



日	月	火	水	木	金	土
29 休	30 休	1 産前ほっと一息サロン (+食事) [※]	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6 休	7 休	8 母乳準備クラス (+食事)	9	10 離乳食 (5~6ヶ月) クラス (+食事)	11	12 遊び込みクラス
13 休	14 休	15 赤ちゃんを迎える 準備クラス (+軽食)	16	17 離乳食 (7~8ヶ月) クラス (+食事)	18	19
20 休	21 休	22 産後ほっと一息サロン (+食事)	23	24 離乳食 (9~11ヶ月) クラス (+食事)	25	26 ベビーマッサージ クラス (+食事)
27 休	28 休	29	30	31 離乳食 (12~18ヶ月) クラス (+食事)	1	2

※ 食事・軽食が付く会は、管理栄養士からのおはなし (レシピ、栄養 etc.) または歯科医からのおはなし (木曜離乳食クラス) がセットになっています。

## &lt;産前&gt;

**母乳準備クラス** 第2火曜日 午前11時~

妊娠中からおっぱいについて知っておけば、産後に慌てずにすみますよ!

参加費: 1,500円

**赤ちゃんを迎える準備クラス** 第3火曜日 午後1時~

産前から赤ちゃんのお世話を練習する機会を作りました。お風呂 (沐浴) の入れ方やオムツ交換・着替えのさせ方など、何回も練習しておく、いざ赤ちゃんが来た時にラクですよ~♡

参加費: 1,500円

**産前ほっと一息サロン** 第1火曜日 午前11時~午後1時

忙しい日々の中で、ちょっと一息ついてみませんか? リラックスできる時間を過ごし、おしゃべりを楽しみましょう。ちょっと詳しいご相談にも、専門スタッフがお答えします。(活動内容は随時お知らせします。)

参加費: 2,000円

※ 参加費には別途、消費税がかかります。



参加ご希望の方は

電話 (022-281-8511) または  
E-mail (komorebaby@pay-gs.com) で

各開催日の1週間前までに (準備の都合上)  
こもれびの恵 (さと) まで お申し込みください。



## &lt;産後&gt;

**ベビーマッサージクラス** 第4土曜日 午前11時~

ベビーマッサージは、パパさんの参加も大歓迎です。ママより意外と上手なんです!

参加費: 2,000円

**離乳食クラス** 毎週木曜日 午前11時~

いよいよ離乳食の始まりです。『食べてくれるかな?』ママはドキドキ!

ここでは、月齢を2ヶ月毎に分けて手取り足取り丁寧に導いていきますので安心して下さいね♡

"実はあまり知られていない事実!"

離乳食の大切さについて、歯医者さん視点からのお話を聞くことで、ママの意識が変わります!

参加費: 2,000円

**遊び込みクラス** 第2土曜日 午前10時30分~12時

遊び込みとは、親と子が一緒に遊ぶことを通じて、親と子の心のつながりを強くするための技法です。

(※ NPO"遊びとつけ推進会 志田紀子氏の定義より)

実は「遊び」は生まれた時から始まっているんです。

「どうやって遊ぶの?」月齢に応じた遊ばせ方 (こどもとの接し方) で、育児がとっても楽になるんです!

産前産後一緒のクラスになっています。妊娠中のお母さんも、赤ちゃんが遊ぶ姿を間近で見られますよ♡

参加費: 1,000円

**産後ほっと一息サロン** 第4火曜日 午前11時~午後1時

参加費: 2,000円

お待ちしております♡



HP できました→

