

～ ママのための ‘わたし時間’ ～
産後教室 はぐみい



ママと赤ちゃんの教室 ♪

自分を見つめたり、ホッと安らいだり、リフレッシュしたり、
 ‘わたし時間’を感じる「はぐみい」です。
 一緒に楽しく、ゆったり過ごしましょう♪

3回コース

単発参加も
 大歓迎♪

対象 産後2か月～1歳前後のママと赤ちゃん
 時間 10:00 ～ 12:00
 場所 あしほこうげいしゃ 芦葉工藝舎 (幸手市上宇和田 227-2)
 参加費 1回 2,800円 (防水シート・100%天然オイル 込み)
 全参加の方は、1回 2,500円 (初回に3回分お支払いの方のみ)
 講師 府野 尚美 (めぐりの森助産院 助産師)

限定 **6組**

【持ち物】
 バスタオル
 水分補給

① 12月19日 (木)

② 1月16日 (木)

③ 2月20日 (木)

1日目

- ママのための「いのちのお話」
- ベビーマッサージ



みんなと ‘はじめまして’ の自己紹介タイム。
 そして、いのちのお話とベビーマッサージ。
 いのちの誕生の力を感じた後には、赤ちゃんとの
 のふれあいタイムです♪

2日目

- ベビーマッサージ
- みんなで話そう、お産のこと
 (お産のふりかえり)



2回目のベビーマッサージ♪
 その後は、みなさんそれぞれのお産のストーリーをシェアしあいます。
 お産を通して、感じたこと・思ったこと・考えたことなど、安心した場所で何でも心のままにお話してみませんか？

3日目

- ベビーマッサージ
- ママのためのボディワーク
- ママの未来のイメージワーク



ベビーマッサージの後は、ママはストレッチやバランスボールでからだを動かしていきますよ♪
 産後のからだを美しくリメイク&リフレッシュ♪
 そして、未来の自分をイメージするビジョンワークを行います！あなたはどんな未来にワクワクしますか？

《お申込み》

左記 QR コード、もしくは下記よりお願いします。



メール
 LINE@
 ホームページ

✉ snow.rabbit69@outlook.jp
 検索 ID@wbl4700y

🏠 <http://megurinomori-jyosanin.com/>
 「めぐりの森 助産院」を検索

久喜市を中心に
 出張スタイルで
 妊産婦さん・産後
 ママのお手伝い
 をしています♪



めぐりの森助産院