

～ ママのための‘わたし時間’ ～

# 産後教室 はぐみい

毎日、赤ちゃんのお世話や家事にがんばるママさん。  
そんな ママを応援する教室 です♪

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。  
こころ落ち着く古民家で  
一緒に楽しく過ごしましょう♪

全3回コース  
(単発参加も歓迎!)

対象 産後2か月～1年位のママと赤ちゃん 8組  
時間 10:00 ～ 12:00  
場所 エシカル油井ヶ島 母屋 (繭久里カフェ となり)  
参加費 7,500円 全3回分 (防水シート・オイル代込み)  
2,800円 単発参加 1回分  
講師 府野 尚美 (めぐりの森助産院 助産師)

①8月8日(火)

②8月22日(火)

③8月29日(火)

## 1日目

- 自己紹介
- 産後ママのための  
「いのちのお話 誕生学®」
- 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。  
その後は、誕生学のお話とベビーマッサージ。  
いのちの誕生を見つめた後の赤ちゃんとのふれあひタイムは、ママのココロもほっこりです♪

\*誕生学®とは？

妊娠・出産のしくみを通して、いのちの誕生とうまれる力の  
すばらしさを伝えるライフスキルプログラムです。

## 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、安心した場所でも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
- ワークショップ



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？

《問合せ・申込み》



LINE@

メール  
LINE@  
ホームページ

✉ snow.rabbit@nifty.com

✉ @wbl4700y

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

9月以降、  
お話会&ラン千会  
定期開催予定♪  
どなたでも参加OK!

めぐりの森 助産院