



メインイベント 11:00~12:00

産後のあるある!! パパとママで話そう

寸劇



「産後がこんなに大変だと思わなかった」
「こんなはずじゃなかった」など
産後の生活を、助産師による寸劇を通して
一緒に考えてみませんか?

赤ちゃんとの
生活って?

パパの役割って
どんなこと?



A 体験&相談コーナー

●10:00~14:30

- ・赤ちゃんの体重測定・足型
- ・妊婦体験
- ・赤ちゃんのお世話体験

●13:00~15:00

- 育児相談 (小児科医)
- 歯科相談 (歯科医師)
- 栄養相談 (管理栄養士)
- ママの働き方相談 (キャリアカウンセラー)



C マタニティヨガ

① 10:00~10:45

② 13:15~14:00

いいお産と子育ての
ためにヨガで心身の
準備をしてみませんか
※動きやすい服装で
お越しください



F 骨盤クラス

① 10:00~10:45

② 13:15~14:00

骨盤を整えることによって、腰痛など
のマイナートラブルを防ぎましょう
バスタオルをお持ちください

※受付で整理券配布

G いいお産の日

助産師のほっと相談

●10:00~15:00

お子様のこと、
ご自身のこと相談して
みませんか?
母乳相談

D ベビーマッサージ

① 10:00~10:45

② 12:30~13:00

オイル実費：200円
バスタオルを
お持ちください

※受付で整理券配布



B 沐浴体験

赤ちゃんをお風呂に入れる
練習ができます(30分間)
パパの参加大歓迎!

① 10:00~ ②12:30~

③ 13:10~ ④13:50~

※受付で整理券配布



E 安産灸・小児はり

●10:00~15:00

おうちでできるセルフケアを
アドバイスします

H 展示コーナー

- ・災害対策コーナー
- ・木のおもちゃコーナー
- ・各市町の育児情報
- ・施設紹介



タイムスケジュール

整理券は当日お配りします。希望の方は早めに申し出てください。

会場	10:00	10:45	11:00	12:00	12:30	13:00	13:15	14:00	14:15	14:30
A	体験コーナー		メイン イベント	体験コーナー	体験&相談コーナー					
B	沐浴体験				沐浴体験					
C	マタニティヨガ						マタニティ ヨガ			
D	ベビーマッサージ					ベビー マッサージ				
E	安産灸・小児はり		安産灸・小児はり		安産灸・小児はり					
F	骨盤クラス						骨盤 クラス			
G	いいお産の日助産師のほっと相談									
H	災害対策コーナー 木のおもちゃコーナー 各市町の育児情報・施設紹介									

【お問い合わせ】

藤川：090-1574-7919

※つながらない場合は、折り返しお電話いたします

【当日のお問い合わせ】

TEL：080-6383-2649

