

令和8年度

とことこおやひろば

妊娠おめでとうございます！これからの楽しいマタニティライフと健やかなお産を応援します。

*Zoomを使用します
*参加費無料

オンライン



お申込フォーム

定員10組位

マタニティ
ヨガ対象 妊娠中の方とそのパートナー
(15週以降～お産直前まで)

* 妊娠中の身体をやさしく整えます

妊娠中の腰痛や筋肉の疲労などの不快症状を軽減できます。

* 身体と心にゆっくり向き合って

自分の身体や気持ちと純粋に向き合い、妊娠期間を楽しく快適にすごしましょう。

* 「産む力」を高めましょう

ご自身に備わっている「産む力」を出産に向けて引き出し、高めていきましょう

* 「仲間」

みなさんの交流の場所としてもご利用ください

5月27日(水)・7月22日(水)・9月30日(水)
11月25日(水)・1月27日(水)・3月24日(水)4月23日(木)・6月25日(木)・8月27日(木)
10月22日(木)・12月3日(木)・2月25日(木)

<奇数月・講師紹介>

13:15～14:15

武蔵野市
助産師会
Midwives Association of Musashino*武蔵野市助産師会の方と
大田静香さん
計お二人による
マタニティヨガです。

<武蔵野市助産師会>

武蔵野市を拠点に母親学級や新生児訪問、
母乳相談や育児相談など、妊婦さんと
赤ちゃんとそのお母さんに関わり、子育ての
お手伝いをしています。

イベント

- ・マタニティヨガ
- ・ベビーマッサージ・イクメン講座
- ・命の授業(小中高対象)など



会長 大田静香さん

<偶数月・講師紹介>

15:30～16:30

世田谷子育て支援グループ
アミーゴ顧問。
助産院で産前産後のヨガ、
産後ケア母乳育児相談を含む
子育て相談など産前産後の
支援をおこなっています。

たらちね助産院 院長 大坪三保子さん

<著書>

- 『キレイで元気なママになる Happy産後ヨガ』高橋書店(DVD付き)
- 『安産のための体と心をつくる Happyマタニティ・ヨガ』高橋書店(DVD付き)

*当日はカメラはオンでご参加ください。

*動きやすい服装でご参加ください。

現地開催 マタニティヨガ

定員10組

9月12日(日)・2027年3月9日(土) <講師> たらちね助産院 大坪三保子さん

- 時間 : (9月)10:30～12:00 (3月)13:00～14:30
- 会場 : みんなのとことこ *動きやすい服装でお越しください。
- 持ち物 : バスタオル1枚・飲み物 *ご夫婦でのご参加もどうぞ。



ご参加の方に配布

とことこおやひろば

産前からの子育て応援
スタンプラリーカードとことこおやひろばの講座な
どにご参加でスタンプ押印。
集まったらプチギフトを
プレゼント出産後はぜひ、
ひろばに遊びにきてね～。

◆ お問い合わせ・お申込み ◆

とことこおやひろば

武蔵野市関前4-17-10ユリイカ1階

(とことこ保育室みんなのとことこ隣)

0422-27-7195