

◆産前サポート 妊娠中の方どなたでもご利用ください

☆ハッピー子育てチケット使えます！！☆

対象：妊婦さんとその家族

プレママサロン（プチエクササイズ講座付）・・・・・・・・・・500 円

妊婦さん向けにきずなを開放します（サロン）。普段出会う事のない、妊婦さん同士で色々な話を共有し相談し合いましょう。妊娠中のつらい体を癒すプチエクササイズの時間もあります！

プレパパ・プレママクラス（お茶・お菓子付）・・2,000 円【1 組】

（毎月第 1 土曜に開催予定）

「いつ夫婦 2 人で話ができるだろう？」「いつ赤ちゃんのお風呂に入れよう？」など育児ノートを参考にしながら、産後の生活についてイメージしてみませんか。

そして、誰に手伝ってもらえるかなど育児サポートについても考えてみましょう。
この時期にイメージを膨らませておくことで、実際の産後の生活が楽になりますよ♡*
なお、人気のパパによる沐浴体験も行います！！

◆その他 どなたでもご利用ください（無料）

エコバトン(手ぶらも OK 月 1 回開催予定)

赤ちゃんの成長はあっという間ですね。
マタニティ用品とおおむね 1 歳までベビー用品の交換会を実施します。ものを大切に使う「エコバトン」をつなぎましょう♪
ぜひ、ご活用ください！

ベビー防災講座

災害が発生してから支援が来るまで、自分たちで生き抜くための備えと知識が必要です。
大切な赤ちゃんと家族を守るため、今できる心構えを防災士から学び、家庭に適した防災を考える機会にしてください。

会費のご案内

きずなではお得にイベントや相談が利用できる会員制をおすすめしています
まずはお試しでも OK! もちろん会員にならなくても全てのメニューを利用できます

- *1 カ月・・・1000 円
- *6 カ月・・・5000 円
- *1 年間・・・10000 円(11 回分のサロン利用券付)



◆産後サポート ママになった方どなたでもご利用ください

☆ハッピー子育てチケット使えます！！☆

対象：0歳の赤ちゃん和妈妈

サロン・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 300円（非会員 1,000円）

毎日（特定の日を除く）12時～15時は、まちのほけんしつ2F「きずな」を開放しています。
ランチ弁当を注文することや食事持ち込みも可能、赤ちゃんを2人でふらっと立ち寄っても、
友達と一緒によし。スタッフ（看護職・子育てサポーター）がお待ちしております。
木のおもちゃやおいしいお茶も準備しています！

個別育児相談（発達・発育相談、おっぱい相談：60分）・・・4,000円（非会員 5,000円）

子育て勉強会（スキンケア・アレルギー・応急処置など）・・・3,000円（非会員 4,000円）

予防接種の説明会（生後2か月からはじまる予防接種の勉強とスケジュール作成）・・・無料

スタッフイベントーイベントの他9時～12時の間はサロンも利用できます♪・・・ALL500円（非会員 1,000円）

○助産師さんのおっぱい相談会・・・おっぱいとママの気持ちをほぐすミニマッサージ

○助産師さんの相談&絵本読み語り会・・・おっぱい、赤ちゃんの便秘、夜泣き…心配事を相談して、
大好きな絵本でほっこりタイム♪

○保健師さんの計測会&相談会・・・身長・体重を量ってみんなと悩みを共有しましょう

○保育士さんのあそびまなび講座・・・おもちゃ作成、絵本読み語りや、声掛けを学びます

対象：0歳～未就園児まで

お子さまの発達を応援するイベント♪・・・ALL1,000円（非会員 2,000円）

○おとるむ（3か月全6回コース・1回コース） 中山ありか先生

お子さまが少し大きくなるまでにママも音楽のいろはを学びませんか？

○育ママ教室 馬場真鯉先生

楽しく遊びながら五感を鍛え、個性やコミュニケーション能力を伸ばす親子教室です

○親子DE遊ビスク AFAA認定キッズフィットネスインストラクター：藤本朋子先生

お子さまにとって必要不可欠な全身運動を安全で効果的に行うコツをお伝えします

○ママとベビーのヨガ 助産師：小林順子先生

ベビーの体幹を鍛えるベビーマッサージとベビーヨガが親子で楽しめます。

○こどもの毎日ごはん だしソムリエ：田中裕子先生

家族のごはんの取り分けて作る「離乳食」についてご紹介します。

○お疲れママのストレッチ講座 健康運動指導士：角田純江先生

産後の育児や授乳で疲れた体をリフレッシュしてみませんか？

○ママとベビーのふれあいベビーマッサージ（対象：1歳まで）助産師：松尾美穂先生

ベビーマッサージでママも赤ちゃんもリラックスタイム

○ママがするベビーのヘアカット&アレンジ講座 訪問福祉美容師：田川理紗先生

手軽にさっぱり、かわいくできる方法を習得します