

『産後ケアプログラム講座』を開催しました。

産後は子育てに追われて、自分自身のことが後回しになりがちです。産後ケアプログラム講座は、産後の様々なピンチをチャンスに変えて、産前より私らしく輝けるようになるようになることを目指します。

おかのうえ助産院の宮原助産師を講師に迎え、生後5～7か月のお子さんのママ3名が参加されました。

【宮原助産師とママと一緒にストレッチ】



【宮原助産師のお話】



【絵本の紹介】

宮原助産師さんがママに読んでくれました！



【ママ同士でお話～座談会～】



子育てで多忙な日々をいったん立ち止まり、ゆっくり過ごしませんか？

次回の開催予定は、10月16日（月）23日（月）です。