

10/16, 10/23

産後ケアプログラム講座

おかのうえ助産院の宮原助産師さんを講師に迎えて開催し、5名のママが参加されました。

宮原さんがママに絵本を読んでくれ、読み方のポイントも教えてくれました。

絵本の紹介



ストレッチをしながら自己紹介。運動も行ないました！

からだを動かそう！



座談会

