

石野マタニティ教室



5月10日(土) 10時～正午
妊婦疑似体験・DVD「生命の誕生」鑑賞

5月17日(土) 10時～正午
パパ：沐浴・おむつ交換
ママ：妊娠中の口腔ケア



7組参加



6組参加



お腹の重さに、ママの大変さが分かり、いたわりの気持ちがわきました。



パパは真剣な眼差しで、沐浴体験とおむつ交換。ママは歯茎のマッサージ、妊娠中のケアがバッチリ！

5月24日(土) 10時～正午
マタニティヨガ

5月31日(土) 10時～正午
パパ：おもちゃづくり・手遊びうた
ママ：調理実習「妊娠中に気を付けたい食事」



4組参加



3組参加



足の指の間からマッサージ！リラックスでき、受講後は体がポカポカ！血流も良くなりました。



身近な物でおもちゃ作り、パパは真剣です。ママが作った妊婦が気を付ける食事メニューで「いただきます」。