



あい育児サークルのご案内



篠ノ井総合病院 産婦人科病棟では育児サークルを開催することとなりました。
子育ては楽しい反面、人それぞれ違った悩みや不安もあることと思います。また小さなお子様と過ごしていると、なかなか外出の機会がなかったり、外出できないことでストレスも溜まりがちです。そこで他の子育て中のママや私たち助産師と一緒に楽しくおしゃべりしてみませんか？

ヨガやベビーマッサージを通してお子様と触れ合いながら、心身ともにリフレッシュしましょう！サークルではお誕生日会も企画しています。お誕生日会を通して、生まれてきてくれた感動を思い出しながら、お子様の成長を一緒にお祝いしましょう！！

たくさんのご参加お待ちしております。

対象： 当院で出産された初めての育児をしているご家族とそのお子様

場所： 篠ノ井総合病院 東棟 5階 多目的室

日程：

【平成 29 年度】

イベント			お誕生日会	
1月10日	10:00~10:50 11:00~12:00	産後ヨガ 育児相談	1月24日	10:00~10:50 : お誕生日会 11:00~12:00 育児相談
2月7日	10:00~10:50 11:00~12:00	ベビーマッサージ 育児相談	2月21日	
3月7日	10:00~10:50 11:00~12:00	わらべ歌 育児相談	3月21日	
4月4日	10:00~10:50 11:00~12:00	骨盤ケア 育児相談	4月18日	
5月2日	10:00~10:50 11:00~12:00	産後ヨガ 育児相談	5月16日	
6月6日	10:00~10:50 11:00~12:00	ベビーマッサージ 育児相談	6月20日	

持ち物： 参加される方の診察券と保険証・おむつ・おしり拭き・着替えなど赤ちゃんに必要なもの一式・お子様のおやつや飲み物。

※授乳スペースをご用意しているのでいつでも授乳可能です。(調乳セットはご持参ください。)

参加料金： 無料

予約方法： mamakai@shinonoi-hp.jp (※開催日前週の月曜までにご予約お願いします)

上記のフォームからご予約をお願いします。

- ◆参加自由。途中退出 OK。
- ◆予定は変わることがあります。予めご了承ください。
- ◆あい育児サークルに関するお問い合わせは右記まで！

お問い合わせ：

篠ノ井総合病院 産婦人科病棟

小林・深井・中村・柳澤

026-292-2261 (代表)

～わらべ歌マッサージ～

効能：お子様の免疫・内臓機能を高めて、便秘の改善や運動機能の発達を促します。また音楽に合わせてマッサージすることから音感を育て、タッチングにより精神の安定につながると言われています。

対象：生後 1 ヶ月～生後 12 ヶ月未満のお子様

持ち物：大きめのバスタオル 1 枚、自宅で使用中のマッサージオイルがある方はお持ちください。

～ベビーマッサージ～

効能：スキンシップにより心身の発達を促し精神安定を促します。また脳の発達を促しストレス軽減となり赤ちゃんの運動機能や内臓機能を高めると言われています。

対象：生後 1 ヶ月～生後 12 ヶ月未満のお子様

持ち物：大きめのバスタオル 1 枚、自宅で使用されているマッサージオイルがある方はお持ちください。



～産後ヨガ～

効能：産後の体調を整え、妊娠・出産で開いた骨盤を整えることで尿失禁やシェイプアップにつながります。また固くなった胸や背中中の筋肉を伸ばし母乳分泌アップも期待でき、肩こりや腰痛背中中の痛みや便秘などにも効果的と言われています。

対象：生後 3 ヶ月～1 歳までのお子様

持ち物：バスタオル 1 枚とフェイスタオル 1 枚、動きやすい服



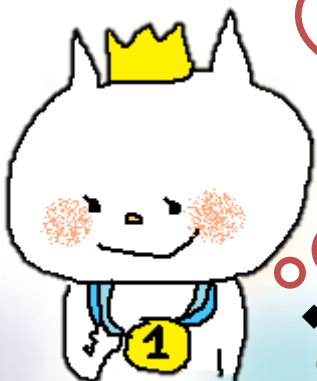
～お誕生日会～

身体測定、お誕生日カード作成、記念撮影

対象：対象月に 1・2・3 歳の誕生日を迎えるお子様

持ち物・服装：

手形・足型を取るのに汚れてもいい服装



- ◆常時 2 名の助産師がおり、個別で育児相談させていただきます（場合によっては医師への相談も可能です）
- ◆今後は、医師、栄養士、歯科衛生士さんも登場予定です!!