

妊婦さんと ママのための 健康レッスン



〔妊婦さんとママのための健康レッスン〕は

ヨガスタジオや公園で、体力作りや子育てに役立つことを体験できる講座です。

参加者同士、様々なテーマで会話を弾ませながら妊娠中や子育てのヒントを、

ご家庭にお持ち帰りいただけます。エクササイズで身体はのびのび、気持ちはすっきりしますよ。

妊婦さんもママさんも、お気軽にお越しください。



HAHATOKI



2021年開催スケジュール

対象 ● マタニティ&ママ ● マタニティ ● 親子

エアロビクス&相談会

対

有酸素運動で体重コントロールや体力作りを行います。気持ちよく汗をかいた後は、助産師相談会で日頃のもやもやを解消しましょう。

👤 Kimiko(インストラクター・看護師)
+青島昌代さん(助産師)

📅 6/18(金) 12:00-14:00

💰 ¥1,650

エアロビクスのみ

📅 2022/1/28(金) 12:30-13:30

💰 ¥1,100

生活の質を高める骨盤底

オ

妊娠・出産期にダメージを受けやすく、体型戻しにも関わる『骨盤底筋群』。理学療法士による正しい情報のインプットとエクササイズを行います。*単発も可。

👤 秋田可奈子さん(理学療法士)

📅 7/7(水) 7/21(水) 8/4(水)
10:45-11:30

💰 ¥1,650(1回) ¥4,500(3回)

おうちでの性教育

対

3歳になったら始めたい性教育。命を伝えるため、性犯罪の被害者にも加害者にもならないため、子どもからのなんで!?!に問いに答えるため...親からの愛のたねまきを一緒に考えます。

👤 青島昌代さん(助産師)

📅 10/19(火) 10:30-12:00

💰 ¥1,650

妊娠・産後のカラダ(骨盤・お腹周り編)+アロマヨガ

対

前半は、理学療法士が妊娠中と産後の体の変化や必要なエクササイズや禁忌をお教えします。後半のアロマヨガでは、精油の香りと共に心地いい呼吸とリラックスタイムを過ごしましょう。妊婦さんにも安心の精油を使用します。

※前半のみオンラインも可。

👤 瀬戸景子さん(理学療法士)
Hiroさん(ヨガインストラクター)

📅 11/10(水) 10:45-12:30

💰 ¥1,980(前半のみ¥1,100)

高尾山ハイキング

対

自然の中をのんびり歩いたり、おにぎりを食べたり、妊娠～育児の相談をしたり。助産師さんと運動の専門家が同伴するので、安心してたくさん歩きましょう!

👤 笹木浩子さん(うみ助産院)

📅 12/15(水) 9:30-14:00

💰 ¥2,860

妊娠・産後のカラダ(肩周り編)+助産師相談会

対

前半は、理学療法士が妊娠中と産後の体の変化や必要なエクササイズや禁忌をお教えします。後半は、助産師さんに日頃気になっていること、ママたちのこと、子どものことを気軽に相談できます。

※前半のみオンラインも可。

👤 瀬戸景子さん(理学療法士)
笹木浩子さん(うみ助産院)

📅 2022/2/9(水) 10:45-12:30

💰 ¥1,980(前半のみ¥1,100)

両親学級

オ

『産後が始まった!』『赤ちゃんがやってくる』の著者・渡邊大地氏をお迎えしての講座。「夫婦で育児をスタートさせる!」がコンセプトの『両親学級』です。

👤 渡邊大地氏(アロハ代表取締役)

📅 6/25(金) 19:50-21:00

💰 ¥2,750

助産師・鍼灸師が伝える 安産のためのお灸体験会

対

オ

お灸は安産のためのエネルギー補給?! つわりや逆子にもお灸は効果的。毎日のお灸の積み重ねは安産だけでなく、快適な産後までにつながります。

👤 奥山麻理さん
(ははこぎ鍼灸治療室・助産院)

📅 10/11(月) 10:30-12:00

💰 ¥1,980

パラリンピクス

対

オ

集まれ! 発達凹凸パラリンっ子。とにかく楽しいパラリンピクス体操で自発力・集中力アップ♪お気軽にご参加下さいね。体操後は座談会も開催。

👤 穂里明美さん
(パラリンピクス協会代表理事)

📅 6/14(月) 9/6(月) 10:00-11:30

💰 ¥1,980 対象:未就学児

子どもの姿勢教室

オ

～姿勢チェックとエクササイズ～

子どもの姿勢をオリジナルの記録用紙に記入していきましょう! お父さんお母さんが専門家と一緒にチェックしていきます。家族で楽しみながら、成長と姿勢について考える充実した時間を過ごしましょう。

👤 中村尚人
(株式会社P3代表取締役/理学療法士)

📅 2022/3/5(土) 18:30-19:30

💰 ¥1,980 対象:年長～12歳くらい

[ご予約・詳細はこちらから]

<https://hahatoki.com>   hahatoki



HAHATOKI

— マタニティ・ママ専用のオンラインスタジオ —

[健康レッスンに関するお問い合わせ]

株式会社P3 〒192-0082 東京都八王子市東町3-9 鈴木ビル2階 TEL:042-649-1545

【対面会場】スタジオ タクトエイト

八王子市横山町2-7 石川ビル4F TEL:042-649-3020

