自然なお産の教室

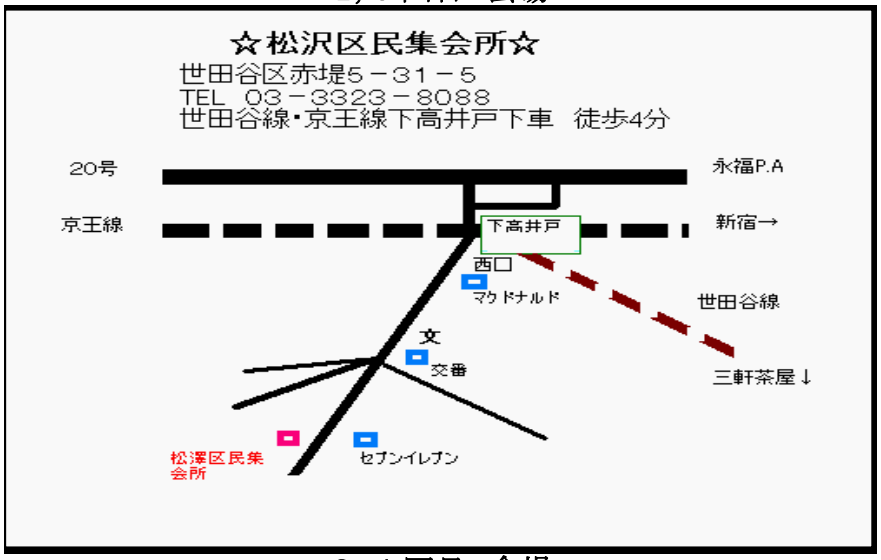
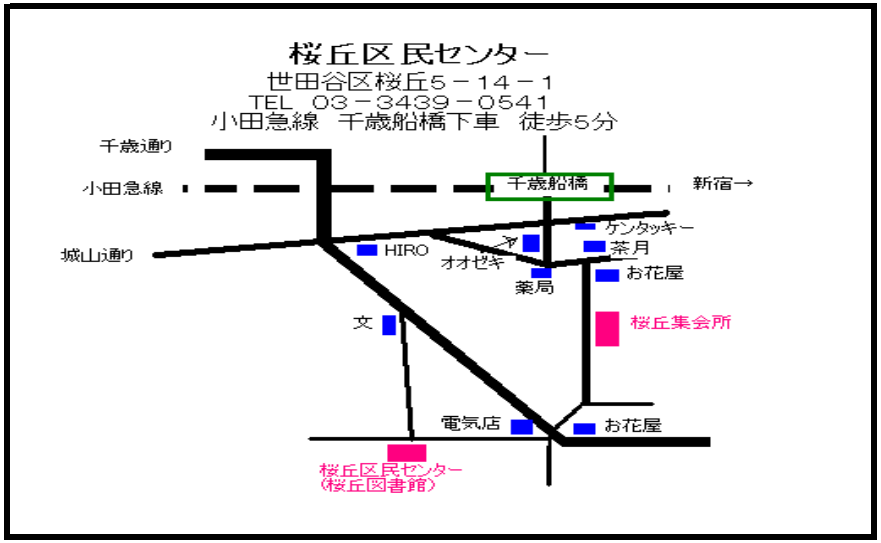
2010年 4月 バースクラス ご案内

回	日時・場所	プログラム	持ち物・その他
1回目	**4月 3日(土)** 午後1:15～5:00 松沢区民集会所 3階 和室	○自然出産の基本となるもの お話:九島 璋二(嘱託産婦人科医) ～休憩:フリートーク～ ○自分で出来るマタニティ セルフケア お話:戸部 久子(鍼灸師)	☆母子手帳 ☆動きやすい服装でお越し下さい。 ★おやつ有り
2回目	**4月18日(日)** 午後6:15～9:30位 桜丘区民センター 3階 大広間(和室)	○お産の兆候と経過 お話:アクアバースハウスの助産師 ○お産の兆候と経過(パワーポイント) ～休憩:フリートーク～ ○アクティブバースの演習 アクア・バースハウスの助産師	☆母子手帳 ☆動きやすい服装で お越しください。 会場で着替えもできます。 ★おむすび2個
3回目	**4月25日(日)** 午後1:15～5:00 松沢区民集会所 3階 和室	○赤ちゃんのいる暮らし・母乳育児 お話:アクア・バースハウスの助産師 ～休憩:フリートーク～ ○お母さんからのメッセイジ ○クラブアクアの紹介 お話:体験者のお母さん ○バースアロマテラピー・活用法 お話:伊原 詳子(アロマテラピーインストラクタ	☆母子手帳 ☆カップルでスポーツ タオル1本 ☆オイルを使用した ハンドマッサージをする予定です。 ＊都合により順序が入 れ代わることあります。 ★おやつ有り
4回目	**4月 8日(木)** 午前11:00～午後2:00 桜丘区民センター 3階 大広間(和室)	○食育教室 ： 貧血と冷えの予防 簡単でおいしいお料理 作って、食べて、お話をしましょう お話:森 もも(栄養士)	☆エプロン,はし,手拭タオル1本 ☆持ち帰り用タッパー,ジプロップなど ★妊産婦の付き添い者は要予約。 1人当たり実費(1500円)です。 1週間以内のキャンセルは材料費 (1500円)の負担をお願いします。

◎参加申込み ： アクア・バースハウスに直接お申し込みください。
◎参加費用 ： カップル、お1人でも4回分 13,000円 1回のみ参加(経産婦) 4,000円
＊自己の都合により欠席の場合は参加費は返金できかねますのでご了承下さい。
◎連 絡 先 ： 出欠の変更など アクア・バースハウス 03－3427－1314
E-mail info@aqua-birthhouse.com
◎会場地図 ： ホームページにもあります。 URL http://www.aqua-birthhouse.com
★ 1回目～3回目は、テキストをご持参下さい。

会 場 地 図

1,3回目 会場



2、4回目 会場