

100 smile FAMILY NEWS 28号

ハンドレッドスマイル・ファミリーニュース



限定数で受付終了！
定員はインスタで
確認を！（託児付き）

知っておこう！
いつまでも、
ステキな夫婦でいるために！
相互理解ですつと仲良し！



赤ちゃんの急な変化！
慌てないように、
事前準備をしておこう！



助産師による
ママサロン！

2/14(金)
9:45～11:45
綱島地区
センターにて

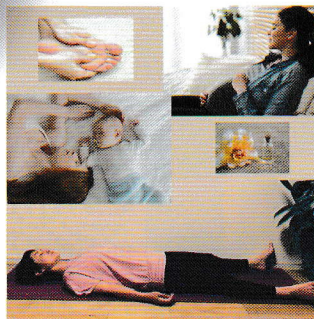
ヨガニドらは
ママのみの参加です。
ご希望で植物油をご用意！

3/10(月)
9:45～11:45
綱島地区
センター予定

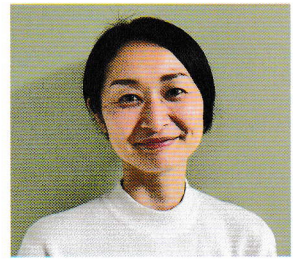
0歳児の産後ママへ

セルフマッサージ & ヨガニドラ

講師 / 元田裕子さん



ヨガニドラは1時間で4時間の睡眠に値すると言われる究極リラクゼーション。疲れがなかなかとれない、脳・心身疲労がたまっている、睡眠不足を解消したいなどの慢性的なストレスケアに！



ヨガ&ヨガニドラ講師
こども睡眠インストラクター
スリーププランナー
元田裕子さん

全米ヨガアライアンス 500 時間修了。産後ヨガ指導者養成講座、マタニティヨガ指導者養成基礎講座修了。港北区スポーツセンターでベビーとママヨガ担当。マインドフルネス・睡眠の大切さを学校へ広げる活動にも関わっている。

助産師による
パパサロン！
パパのみ、ママのみ、
ご夫婦での参加も歓迎！

2/22(土)
9:45～11:45
菊名地区
センターにて

9:50～10:45

浦瀬亘さんのパパ特別講義

夫婦のパートナーシップについて

10:50～11:45

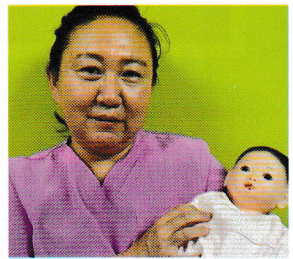
のじり母乳育児相談室特別講義

風邪やお熱のときの対応



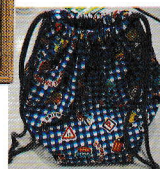
パパサロンゲスト講師
浦瀬亘さん

1977年生。1児のパパ(中1)。NPO法人全日本育児普及協会横浜市父親育児支援講座認定講師。2014年にパパサークル P35(パパさん GO!)を立ち上げる。横浜市港北区を中心に活動中。



パパサロンゲスト講師
野尻静助産師

日吉で開業して8年。経験豊富なのじり母乳育児相談室の野尻助産師です。



2/18(火)
10:00～12:00
巾着または
フォトフレーム
作り

3/18(火)
10:00～12:00
手形足形
アート



慣れない子育てを応援！
お申込みはこちら！

●イベント保険付！
●助産師の個別相談付！
(LINE相談2件または Zoom相談20分)
参加会費：¥2,000(1回当たり)
友達割：¥1,500(1回当たり)



開催場所や持ち物など詳細はお申込みの方にご連絡します

もっと気軽に助産師と話そうよ！100smileは持続的にママをサポート！

プレママ・プレパパから応援！
オンライン両親教室

MAMA style.
プレママビギママサロン



TRESSA
YOKOHAMA

お子様連れで
ぜひどうぞ！



100smileの助産師が講師で参加しています！

お申込みはQRコードから！途中参加も途中退席もOK！参加費はイベントの参加者の保険料、材料費、助産師や講師の謝金のほか当法人の運営活動費に充当します。感染状況や諸事情により開催内容が変更・中止となる場合があります。