

# 4月の予定表

ご予約・お問い合わせ：メールかお電話で  
 (078) 731-1663  
 yoyaku@studioposture.com

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
01 13:30~15:30 保健師ほっと相談 15:00 体操教室	02 9:30 ボールエクササイズ  13:30~15:30 保健師ほっと相談 15:00 体操教室	03 10:00~12:00 おやかかふえ 13:30~15:30 おやかかふえ	04 13:00~15:30 にこにこおっぱい相談	05 10:00~12:00 おやかかふえ 15:00発達ゆっくり体操	06 10:00 沐浴講座 13:00 プレママティータイム	07 10:00 4.5.6歳児体操教室
08 10:00 子育てのお話 13:30~15:30 保健師ほっと相談 15:00 体操教室	09 9:30 B.ピラティス  13:30~16:00 こころの健康相談 	10 10:00~12:00 おやかかふえ 13:30~15:30 おやかかふえ	11 13:00~15:30 にこにこおっぱい相談	12 10:00~12:00 おやかかふえ 15:00発達ゆっくり体操	13 10:00 沐浴講座 13:00 プレママティータイム	14 10:00 4.5.6歳児体操教室
15 13:30~15:30 助産師ほっと相談 15:00 体操教室	16 9:30 Zumba  13:30~16:00 こころの健康相談 	17 10:00~12:00 おやかかふえ 13:30~15:30 おやかかふえ	18 13:00~15:30 にこにこおっぱい相談	19 10:00~12:00 おやかかふえ 15:00発達ゆっくり体操	20 9:30~11:00 プレババ・ママフィット 10:30~12:00 パパ・ママ・ベビーピクス 13:00 お産の練習講	21 10:00 4.5.6歳児体操教室
22 9:30ベビーマッサージ 12:00 ネリネカフェ 15:00 体操教室	23 9:30 S.ピラティス  13:30~16:00 こころの健康相談 	24 10:00~12:00 おやかかふえ 13:30~15:30 おやかかふえ	25 13:00~15:30 にこにこおっぱい相談	26 15:00発達ゆっくり体操	27 15:00発達ゆっくり体操	28 10:00 4.5.6歳児体操教室
29	30	01 *  は託児付き	02	03	04	05

## お知らせ

\* 予定は変更になる場合がありますので、最新版をホームページでご確認ください。

### 4月からシステムと料金設定が変更になっています。お間違いのないようご注意ください！

- ・おやかかふえは専門職がないので相談は出来ません。お友達同士のおしゃべりやゆっくりお茶を飲みにお越しください。フリードリンク500円 予約不要
- ・今までのおやかかふえが、助産師・保健師のほっと相談に変わりました。お茶を飲みながらのご相談はこちらにどうぞ。おしゃべり相談&フリードリンク 700円 予約不要
- ・ポストチャーの料金とチケットの利用枠が変わりました。利用可能プログラムは以下の通りです。託児付きエクササイズ・子育てお話し会・ネリネカフェ・離乳食栄養相談・沐浴練習講座・お産の練習講座・プレババ・ママフィット・パパママベビーピクス（要予約）
- ・離乳食・栄養相談は5月から栄養士さんに来ていただきます。

## 助産所ポストチャー

乳房ケアと個別授乳相談、育児カウンセリング、産前産後ケア訪問など随時対応しています。お気軽にご相談ください。

	月	火	水	木	金	土	日
10:00~12:00	休診	休診	休診	○ 担当: 晴本	休診	○	休診
13:00~16:00	○	○ 14:00~	休診	○	○ 14:00~	○	○

\* 日曜・祝日午前、水曜日は休診です。緊急時は対応できる場合もありますので、電話でご相談ください。メール予約は、3日前までにご予約の上メールの受信設定をお願いします。お急ぎの場合、及びメールで翌日までに返信がない場合は、お手数ですがお電話ください。初診：6000円 再診：5000円（育児カウンセリングは初診5000円）

\* 乳腺炎等で医師による治療が必要とされると判断した場合、医療機関の受診をお勧めする場合があります。

TEL:078-731-1663 メール：mwc.posture@studioposture.com  
<http://midwiferycenter.studioposture.com>

## 産後骨盤・姿勢矯正

妊娠出産で崩れた身体の歪みは、腰痛肩こりや内臓下垂などのトラブルの原因になります。関節アプローチで骨の位置から矯正し、崩れたボディバランスを整えます。産後6か月までの矯正をお勧めします。予約ページ：<https://reserva.be/bringup>（完全予約制）

体験：3500円 通常6000円 3回コース15000円

## 助産師・保健師のほっと相談

子育てや身体の何気ない不安や悩み、気になる事をみんなでお茶を飲みながら相談してみませんか。いろいろな人の”？”も参考になりますよ。月曜日13:30~15:30 700円（フリードリンク付 予約不要）

## こころの健康相談

気持ちがいしんどい。誰かに聞いて欲しいけど、病院に行くほどでもない。そんな時、お話に来ませんか。心がふわっと軽くなります。

神戸女子大学看護学部精神看護グループによるこころの健康相談です。50分 3500円（完全予約制）

## 親子トータルケアサポート ポストチャー

TEL：078-731-1663

神戸市須磨区大田町2丁目2-1

（山陽・地下鉄板宿駅徒歩5分JR鷹取駅徒歩10分、駐車場なし）

### お申し込み

ホームページ、電話、メールでご予約ください。

ホームページ：<http://studioposture.com/> メール:yoyaku@studioposture.com

\* メールは受信設定の上、氏名、住所、電話番号、お子様のお名前、生年月日を明記の事  
 TEL：078-731-1663

