ポスチャー Posture　9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
26	27	28	29	30	31	01
02 13:30～16:30 保健師ほっとカフェ	03 9:30 ボールエクササイズ 託 13:30～16:00 こころの健康相談 託	04 10:00～12:00 おやこかふぇ 13:30～15:30 おやこかふぇ	05 13:00～15:30 にこにこおっぱい相談 助産師ほっとカフェ	06 14:30～16:30 助産師ほっとかふぇ	07 聖ニコラス天使園 ペアレントクラスの為 お休み	08
09 9:30 ベビーマッサージ 13:30～15:30 離乳食・栄養相談 託	10 9:30 ピラティス 託	11 お休み	12 10:00～12:00 保健師ほっとかふぇ 13:00～15:30 にこにこおっぱい相談 保健師ほっとカフェ	13 10:00～12:00 おやこかふぇ 13:30～15:30 おやこかふぇ	14 10:00 沐浴講座 13:00 プレママティータイム	15
16	17 9:30 Zumba 託	18 10:00～12:00 おやこかふぇ 14:30～16:30 助産師ほっとかふぇ	19 10:00～16:30 保健師ほっとカフェ	20 10:00～12:00 おやこかふぇ 14:30～16:30 助産師ほっとかふぇ	21 9:30～11:00 プレパパ・ママフィット 10:30～12:00 パパ・ママ・ベビービクス 13:00 お産の練習講	22
23	24 9:30 ピラティス 託 13:30～16:00 こころの健康相談 託	25 10:00～12:00 おやこかふぇ 13:30～15:30 おやこかふぇ	26 13:00～15:30 にこにこおっぱい相談 助産師ほっとカフェ	27 10:00～16:30 保健師ほっとカフェ	28 ＊ 託 は託児付き	29
30 12:00 ネリネカフェ	01					

お知らせ

プログラム、予約は予約サイトをご覧ください。https://reserva.be/studioposture

・**にこにこおっぱい相談**　授乳量や赤ちゃんの体重が気になる人、母乳が足りているのか、ミルクをどう足せばよいかわからない人ぜひどうぞ。授乳の仕方なども含め、助産師がご希望に合わせたアドバイスを行います。グループの授乳相談です。　ドリンク付き　2,500円　要予約

・**助産所は休日も対応しています。乳房マッサージ、授乳相談等お気軽にご予約下さい。**

・**離乳食・栄養相談**　離乳食・幼児食対象。栄養士を交えて参加者の皆さんと疑問を共有しながら解決していく相談会です。離乳食の作り方から進め方、幼児食まで幅広くお話します。　ドリンク付き1,500円　要予約。

・**産後骨盤矯正**　産後6か月までに骨盤を整えるのが理想です。バランスが整い、驚くほど身体が軽くなります。まずは体験からどうぞ。無料託児付き。

・**おやこかふぇ**　お友達と気軽にお茶を飲んだりおしゃべりできるスペースとしてご利用ください。先輩ママ担当　500円　フリードリンク、予約不要

・**助産師・保健師のほっとカフェ**　専門職とのおしゃべり＆ご相談の時間です。500円　フリードリンク、予約不要

・**貸し切りレンタルスペース**としてもご利用いただけます。ママ会や習い事等お気軽にご利用ください。お問い合わせはお電話で。

・**ポスチャーの料金とチケット**の利用枠、利用可能プログラムは以下の通りです。

エクササイズ・子育てお話会・ネリネカフェ・離乳食栄養相談・沐浴講座・お産の練習講座・プレパパ・ママフィット・パパママベビービクス

助産所ポスチャー

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
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	休診
13:00～18:00	○	○	休診	○	○	○	○

＊日曜・祝日は休診です。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、1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、お電話ください。
初診：6000円　再診：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@studioposuture.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。月曜日13:00～17:00・火曜日9:00～14:00・金曜日9:00～17:00
予約メール:yoyaku@studiopopsture.com　（完全予約制）
電話予約：090-6664-1406（担当　やまさき。ショートメール可）体験：3500円

離乳食・栄養相談

離乳食や食事の悩み、気になる事をお茶を飲みながら相談してみませんか。いろんな人の”？”も参考になりますよ。細かな質問にも丁寧に答えてくれます。無料託児付き　1,500円　要予約

こころの健康相談

気持ちがしんどい。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。火曜日午後　50分　3500円（完全予約制）　無料託児あり

体幹トレーニング体操教室　月謝6000円 体験無料！

3～6歳児クラス　日曜日10:00～10:50
4～5歳児クラス　月曜日15:00～15:50
小学生コース　月曜日16:00～17:00

親子トータルケアサポート　ポスチャー
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

お申し込み
予約ページ、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