



親子トータルケアサポート
ポスチャー

7月の予定表

ご予約はこちらから！
お問い合わせ：メールかお電話で
(078)611-5010



yoyaku@studioposture.com

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
Zoomオンライン講 託児付き 保健師担当 助産師担当 個別相談	29	30	01 10:00~11:00 親子ひろば&ジム	02 10:00 ピラティス オンライン 10:00~17:00 オンラインor対面 助産師個別相談	03	04
05 13:00~14:00 プレママあつまれ～！ オンライン交流会	06 10:00 ポールエクササイズ 13:00~16:00 ハンドマッサージ & リフレクソロジー 体験/無料託児付き！	07 9:00~12:00 授乳室	08 10:00~11:00 親子ひろば&ジム	09 10:00 ピラティス オンライン 10:00~17:00 オンラインor対面 助産師個別相談	10 マタニティスクール (対面) 10:00 沐浴講座 13:00 呼吸法と出産準備 14:15 育児用品と産後の生活 15:00 パパの子育て	11 10:00 子供体操教
12 10:00~11:00 手作り倶楽部 プラバンでキーホルダー を作ろう！	13 10:00 ピラティス	14 おやすみ	15 10:00~11:00 親子ひろば&ジム	16 10:00 ピラティス オンライン 産後パーソナル&EMS トレーニング体験 無料託児付き！	17 10:00~12:00 オンラインor対面 助産師のプレママ・子 育て・授乳の個別相談	18 10:00 子供体操教室
19 10:00~17:00 オンラインor対面 助産師のプレママ・子 育て・授乳の個別相談	20 10:00 ポールエクササイズ	21 9:00~12:00 授乳室	22 おやすみ	23 おやすみ	24 マタニティスクール オンライン 10:00 沐浴講座 11:00 パパの子育て	25 10:00 子供体操教
26 10:00 離乳食スタート講座 11:15 離乳食・幼児食相談	27 10:00 ピラティス	28 9:00~12:00 授乳室	29 10:00~11:00 親子ひろば&ジム	30 10:00 ピラティス オンライン 10:00~17:00 オンラインor対面 助産師個別相談	31	01

”ポスチャー”は、専門職による身体と心のトータルケアサポート施設です。
各分野の専門職が、あなたのご希望にお応えします。

助産師、保健師、保育士、運動指導者、栄養士、心理士など各分野のスペシャリストがあなたを総合的にケアします！

助産所ポスチャー(予約制) *不定休(土日曜・祝日対応可能)
ご予約は電話、メールでどうぞ！

プレママ・パパ向け

- マタニティスクール
- 妊娠中の栄養相談
- プレママ・パパ個別相談
- 妊娠中の乳房ケア指導

産後ママ向け 個別指導

- 乳房マッサージ
- 産後ケア訪問
- 産後栄養指導
- 母乳相談
- ミルクの相談
- 卒乳、断乳ケア

集団指導

- 授乳室 (授乳量測定、授乳指導、体重測定)

TEL:078-611-5010

メール:mwc.posture@studioposture.com



親子の保健室

- 助産師・保健師の子育て相談
- 栄養士の離乳食・乳児食栄養相談
- こころの健康相談(神戸女子大学看護学部サポート事業)
- 臨床心理士の発達相談



子連れdeフィットネス&ボディケア

- 大人向け
 - 産後骨盤・姿勢矯正
 - 産後パーソナルトレーニング
 - ボディケア&機能改善
 - リフレクソロジー
 - ハンドケア
 - 少人数制ピラティス
 - EMSTレーニング



子ども向け

- 体幹トレーニング体操教室(3~5歳、小学1~3年生)体験無料

すべて少人数の予約制となっています。講座の詳細、料金等はホームページ、予約サイトよりご覧ください。
親子トータルケアサポートとフィットネス&ボディケアは別の予約サイトとなっていますのでご注意ください。
当施設は新型コロナ対策として、換気、施設や器具、おもちゃの消毒、手洗いマスク着用を徹底し、少人数予約制としています。

ポスチャー TEL:078-611-5010

住所:神戸市長田区水笠通3丁目1-1-1F (山陽・西代駅徒歩3分JR・地下鉄新長田駅徒歩10分、近隣コインパーキングあり)
ホームページ <https://studioposture.com>
Instagram @oyakosien_net

運営：一般社団法人 親子支援ネットワーク協会

