

親子トータルケアサポート 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





月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
こころの健康相談 (神戸女子大学看護学部協力事業)				01	02	03
☆こころがなんとなく重いあなたへ。こころのケア専門の看護師と話してみませんか? 気持ちがしんどい、どうにかしたいけれどどうすれば良いかわからない、病院に行くのは気が重い、そんな方は、一度お話に来られませんか、皆さまのお話に耳を傾けながら、対処法など一緒に考えていけたらと願っています。 個別対応の為、お申込み、お問い合わせはお電話かメールでお願いします。 1時間3,500円				10:00~12:00 財産師の子育ておしゃべり会 ~子育ての8を解決しよう!~ *出入り自由! 17:00 小学生体操教室	オーダーメイドの マタニティスクール (個別対面) 10:00~12:00 1組 13:00~15:00 1組	
04	05	06	07	08	09	10
10:00〜11:00 プレママ&ママの手作り倶楽音	10:00 ポールエクササイス	10:00~15:00 ハンドケア&リフレクソロジー	10:00〜11:00 親子ひろば&ジム	10:00~11:00 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 17:00 小学生体操教室	母親・両親学級(対面) 10:00 パパの子育て講座 13:00子育て練習講座 15:00 呼吸法と出産準備	10:00 子供体操教室
11	12	13	14	15	16	17
10:00~11:00 プレママ&ママの手作り倶楽き	10:00 ピラティス 語	10:00~15:00 ハンドケア&リフレクソロジー	10:00〜11:00 親子ひろば&ジム			10:00 子供体操教室
				17:00 小学生体操教室		
18	19 10:00 ボールエクササイズ	20 10:00~15:00 ハンドケア&リフレクソロジー	21 10:00~11:00 親子ひろば&ジム		23 母親・両親学級オンライン 10:00 氷浴講座 11:15 呼吸法と出産準備 13:00 子育で練習講座 *200Mオンラインにて	24 10:00 子供体操教室
25 10:00 離乳食スタート講座 11:15 離乳食・幼児食相談	26 10:00 ピラティス 託	27 10:00~15:00 ハンドケア&リフレクソロジー	28 10:00~11:00 親子ひろば&ジム	29	30	31
				17:00 小学生体操教室		

"ポスチャー"は、親子の身体と心のケアサポートを行う専門職が運営する居場所です。 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の子育てをサポートしま ポスチャーのお知らせ

☆産後ケアハウスを開設します

神戸市須磨区に産後ケアハウス 助産所ポスチャーを開設します。長田区の助産所ポスチャーは須磨区に移転します。 詳細が決まりましたら、インスタグラム、facebook、ホームページでお知らせします。

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・パパ個別相談 ・マタニティスクール ・妊娠中の乳房ケア指導

•妊娠中の栄養相談

・オーダーメイドのマタニティスクール

産後ママ向け

個別指導

•乳房マッサージ •母乳相談

・産後ケア訪問 ミルクの相談

•産後栄養指導 ・卒乳、断乳ケア

集団指導

•授乳教室(授乳量測定、授乳指導、体重測定)

TEL:078-611-5010

メール: mwc.posture@studioposuture.com https://midwiferycenter.studioposture.com

Instagram @mwc.posture

親子トータルケアサポ・

・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)

無料託児付き スタジオポスチャー

大人向け(月、火、金、日曜日)

•産後骨盤ケア •産後ボディメイク・マシンピラティス ・グループピラティス

産後ピラティス

・リフレクソロジー

・ボディケア&姿勢改善 ・ストレッチ

・ハンドケア

•EMSトレーニング

子ども向け

・骨盤トレーニング

子どもスポーツケア&ストレッチ

・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





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

nstagram @oyakosien_net

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

