親子トータルケアサポート
ポスチャー

3月予定表

ご予約・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
01 10:00～11:00 子育て相談 保 15:00-16:00 ミルクと母乳の相談オンライン 16:00 小学生体操教室	02 10:00 ピラティス 託	03 14:00～16:00 こころの健康相談	04 10:00-11:00 親子ひろば＆ジム	05 10:00 ピラティス オンライン	06	07
08 10:30～11:30 子育て相談 助 13:00-15:00 ミルクと母乳の相談 16:00 小学生体操教室	09 10:00 ボールエクササイズ 託	10 14:00～16:00 こころの健康相談	11 10:00-11:00 親子ひろば＆ジム	12 10:00 ピラティス オンライン	13 10 :00 沐浴講座 13:00パパの子育て講座 14:30 呼吸法と出産準備講座 15:45 育児用品と赤ちゃんとの生活講座	14 10:00 子供体操教室
15 10:00離乳食スタート講 11:15離乳食・幼児食相談 16:00 小学生体操教室	16 10:00 ピラティス 託	17 14:00～16:00 こころの健康相談	18 10:00-11:00 親子ひろば＆ジム	19 10:00ピラティス オンライン	20 11:00 育児用品と赤ちゃんとの生活オンライン 13:00 沐浴講座オンライン 14:15 パパの子育てオンライン 15:45 呼吸法と出産準備オンライン	21 10:00 子供体操教室
22 保 10:00ベビーマッサージ 13:00-15:00 ミルクと母乳の相談 16:00 小学生体操教室	23 10:00 ボールエクササイズ 託	24 9:30-11:30 発達相談 14:00～16:00 こころの健康相談	25 10:00-11:00 親子ひろば＆ジム	26 10:00 ピラティス オンライン	27	28 10:00 子供体操教室
29 10:00～11:00 子育て相談オンライン 助	30 10:00-11:00 助産師カズの子育てのお話 ”乳幼児期のママに送る言葉”	31				

Zoomオンライン講座
＊ 託 託児付き
保 保健師担当
助 助産師担当

専門職が、あなたのご希望にオーダーメイドでお応えします！

”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。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、あなたのご希望に合わせて心と身体の健康をサポートします。

助産所ポスチャー

乳房ケア・授乳相談・育児相談・産前産後ケア訪問・両親学級など随時対応しています。お気軽にご相談ください。　＊不定休（土日曜・祝日対応可能）

＊土日祝日対応可能です。電話でご相談ください。

TEL:078-611-5010　メール：mwc.posture@studioposuture.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

フィットネス＆ボディケア　ポスチャー

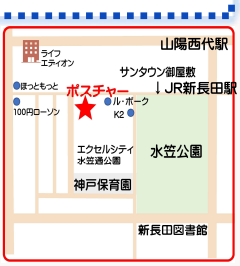
大人向け

- 産後骨盤・姿勢矯正
- ボディケア＆機能改善
- リフレクソロジー
- パーソナルトレーニング
- 少人数制ピラティス
- 助産師の産後骨盤トレーニング
- EMSトレーニング
- ダイエットプログラム

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、予約サイトよりどうぞ。
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。
また、ご利用の際にはマスクの着用、手洗い、消毒にご協力をお願いします。



ポスチャー　TEL:078-611-5010
住所:神戸市長田区水笠通3丁目1-1一1F　（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）

運営　：　一般社団法人　親子支援ネットワーク協会