すわちゅう助産院

「いいお産の日」イベント

2026.11

17 tue

1103

18 wed

11月3日は「いいお産の日」

「いいお産の日」が、妊娠・出産・育児への理解を深め
「いのち」の大切さをあらためて考えるきっかけとなりますように。

いいお産の日にちなんで11/17・18に開催。
安心してお産ができる、産後も集まれて、
子育ての頼りにもなる…当助産院ならではの
体験・まなび・いやし など … 魅力の
コンテンツが充実!ぜひご参加ください。

【正面玄関】
エントランスホール
イベント案内
ホワイトボード前から
会場へ
ご案内します

come on!

両日とも

9:30〜
15:00

諏訪中央病院
講堂

託児あり…無料

飲食OK

授乳
おむつ替え
スペースあり

11/17 Special Pick up

出張写真館…プロカメラマンによるポートレート撮影会

11/18 Special Pick up

エステティシャンによるいやしの施術エステ体験

なりきりアニマル体操

カスタムクレヨンをつくろう

筆文字アートでかわいいお名前の色紙

産後ダンス

産後ヨガ骨盤ケア

えほんの読み聞かせ会

両日

アロマクラフト
手型・足型アート

両日

真心手作りパウンドケーキ
数量限定販売

インスタ・ホームページで
情報発信中！チェックしてね♡

詳しいプログラムは裏面をご覧ください

★11/4　10：00〜 予約受付

☎0266-72-1000（代表）

電話がつながったら……
いいお産の日 イベント予約
内線 2711　と伝えてください

諏訪中央病院
Suwa Central Hospital

11/17・18

両日

待ち時間にもできちゃう
楽しいワークショップ

①親子で楽しむアロマクラフト体験

まつぼっくりのアロマツリー（数量限定） 300 円
おまもりアロマスプレー 300 円
おやこのかおりセット（上記 2 種類のセット）500 円



②手型・足型アートづくり

ビーズを使ってかわいいデコレーション‼
３歳くらいまでの子どもさんと保護者で
【料金】800 円／個





託児あり（無料）



八ヶ岳保健室さんのパウンドケーキ販売

数量限定 1 個 350 円
売り切れ次第終了します

11/17

③生き活きカイロプラクティック

【時間】10:00~11:00
整体師・スポーツトレーナーの長田充生さん
による「なりきりアニマル体操」
赤ちゃんとおかあさん親子でどうぞ

④Studio Apricot さんによる出張写真館 「ぎゅっと」



【時間】9:30~11:30, 13:00~14:40
（20分間隔で予約）

ぎゅっと♡なかよし photo…
ナットクのプロ仕様。データお渡し（ダウンロード形式
※要ネット環境）なので年賀状にも使えます！

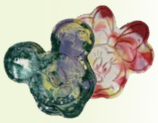
【料 金】 5 カット 800 円
【オプション】 5 カット追加 ＋700 円
全カット（20 カット目安）＋2,000 円
★フレームなど販売商品 10%割引

⑤筆文字屋 うめ



お名前アート 1,000 円
お名前とお名前ポエム 3,500 円

⑥カスタムクレヨンづくり



人や環境にやさしい米粉のクレヨンを使って。
好きな色を型に入れてオリジナルクレヨンに
【料金】200 円／個

⑦産後ダンス（首が坐った 4 か月以降の赤ちゃんと）

【時間】13:30~14:30
ゆらゆらゆれて…赤ちゃんぐっすり、ママすっきり！

11/18



⑧POLA エステ体験

【時間】10:00~15:00
自分のことが後回しになってしまいがちなママさん!
日ごろのがんばりのご褒美に、リフレッシュに。

フェイシャル＆ハンド （20名）
フット＆ハンド （5名）
【予約制／すべて無料】
★メイクはセルフで（お試し商品・スペースあり）



⑨産後ヨガ（首が坐った 4 か月以降の赤ちゃんといっしょに）

【時間】10:00~11:00
スキンシップを楽しむ
リラックスヨガ



⑩EQ 絵本講師 齋藤さんのおはなし会

【時間】13:00~14:00
えほんの読み聞かせと楽しいおはなし

⑪骨盤ケア

【時間】14:00~15:00（10 分 /1 人）
歪みを整えてめぐり良好！代謝をアップ

①~⑪…すべて予約制
当日受付にて予約有無の確認、時間調整をします。当日飛び入り参加のできるプログラムも多数あるので、気軽にお声がけください。
※料金はすべて税込・現金決済のみ

時間表記のないプログラムは【9:30 ~ 15:00】