

「いいお産の日」イベント

2025.10

28
tue



29
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開催… 10/28・29
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…人生の一大イベント
にあたたかく寄り添う当院助産院ならではの
体験・まなび・いやし・相談などなど、お楽しみ
ください。ご参加お待ちしております！

【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

託見あり…無料

飲食OK
授乳
おむつ替え
スペースあり

昨年好評だった出張写真館は両日開催に！
Studio Apricot さん

10/28
Special
Pick up

POLAのエステ
いやしの施術に
ほっこり

両日

出張写真館…プロ
カメラマンによる
ポートレート撮影会

10/29
Special
Pick up

産後ヨガ
骨盤ケア
産後ダンス

両日

アロマ作り
手型・足型

リトミック
お試し鍼灸
育児相談

詳しくは裏面をご覧ください

★10/1 10:00~ 予約受付

お問い合わせ・参加申し込み
0266-72-1000 (代表)



いいお産の日イベント予約と伝えて…内線 8836 まで

10/28・29 両日



待ち時間にもできちゃう
楽しいワークショップ

Studio Apricot さんによる

①出張写真館

【時間】9:30~11:50, 13:00~14:00 (20分間隔で予約)
14:00~飛び込み枠も設定

「ありがとう」と「ぎゅっと」を
テーマに心をつなぐ絆 photo...
ナットクのプロ仕様でうれしい記念に♡
データお渡しだから、年賀状にも使えます!



【料 金】 5カット 800円 (税込)
【オプション】 5カット追加 +700円 (税込)
全カット (20カット目安) +2,000円 (税込)

★フレームなど販売商品 10%割引

②手型・足型をとろう! (各日数量限定)

台紙に貼って、お持ち帰り...成長の記念に
かわいい記録を楽しく作ろう
3歳くらいまでの子どもさんと保護者で

【料金】 500円/人



③アロマ体験

バスソルト (数量限定)、ジェル、スプレーづくり
ピュア&ナチュラル! お好みの精油で、
マイフレグランスグッズを手作り

【料金】

バスソルト 200円/ジェル・スプレー 300円

10/28

両日

助産師による
託児あり(無料)



④POLA エステ体験

【時間】10:00~12:00 13:00~15:00

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、ぜひ体験してみてください。

フェイシャルエステでリフレッシュ...
ハンドマッサージで肩~腕の疲れをリセット!!
フットマッサージでめぐりや代謝をアップ!!

【各メニューとも予約制】 すべて無料
フェイシャルエステ メイク付 (50分)
ハンドマッサージ (10~20分)
フットマッサージ (10~20分)

10/29



⑧リトミック!

【時間】10:00~10:45

音楽に合わせて楽しいリズム運動を。
赤ちゃんから参加できます。



⑨何でも育児相談

【時間】11:00~12:00

子育て中の疑問や不安に助産師がお応えします。
お子さんのこと、ご自身のこと...些細なことでも
遠慮なくお尋ねください。

⑩鍼灸お試し体験

【時間】13:30~14:30



当院に鍼灸室があるのをご存じですか?
今回は無料で腕への施術 (5分) を行います。
妊婦さん&産後ママのさまざまな不調を和らげ
ます。ぜひこの機会に体験してみてください。

こころとからだを整えるプログラム

1歳児くらいまでのお母さんを対象に... (◎は妊婦さんも)
ヨガとダンスは首がすわった以降の赤ちゃんも参加可。

⑤産後ヨガ 【時間】10:00~10:30
ゆったり深い呼吸を意識してリラックス!



⑥骨盤ケア 【時間】13:00~14:00 (ひとり10分)
妊産婦さんの骨盤や骨盤底筋を整えて体調アップ

⑦産後ダンス 【時間】14:15~15:00
お子さんといっしょにレッツダンス!
抱っこひもを持参してください。
ない人...予約時にレンタル希望とお伝えください。



①~⑩...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

