

快適お産・おっぱいライフ IN MITO

# 国際助産師の日

2016 / 5 / 28 (土) 10時～14時

会場 茨城県看護研修センター



**参加費無料**  
たくさんの方の参加をお待ちしております

「国際助産師の日」は全世界の人々が安全なお産をされ、楽しい子育てができるよう、助産師のケアを一般の人々に知っていただくために制定されました。妊婦さんや子育て中のママさんたちはもちろん、将来赤ちゃんを産んでみたいという方、そしてそのご家族、どなたでもご参加できるイベントです

## 主なイベント

- ・癒しの会場ハンドマッサージ・なんでも相談 (10:00～11:30/12:30～14:00)
- ・赤ちゃんの体重測定、足型 (10:00～11:30/12:30～14:00)
- ・骨盤ケア (10:00/13:00)
- ・マタニティ・ヨーガ (10:00)
- ・ベビーマッサージ (10:00/13:00)
- ・授乳ショー (11:30)
- ・パープルクライング DVD上映 (12:30～14:00 短編繰り返し上映)

モーハウス掲示・販売

お菓子の販売 three3 (スリースリー)

主催:茨城県看護協会・日本助産師会茨城県支部・モーハウス  
問い合わせ:モーハウス029(851)7373



# 国際助産師の日 快適お産・おっぱいライフ IN MITO

## ハンドマッサージ・なんでも相談

10:00～11:30/12:30～14:00

オイルを使ったハンドマッサージで日頃の疲れをリフレッシュしませんか？助産師がなんでも相談に応じながら行います

## 授乳ショー 11:30～

現役おっぱい育児中のママの様子をみてみましょう。快適らくらくおっぱい育児のコツを助産師が解説します。

## 赤ちゃんの体重測定・足型

10:00～11:30/12:30～14:00

赤ちゃんの成長の記念にいかがでしょう。かわいくデコレーションして、記念にお持ち帰りください。

## パープルクライング

DVD上映12:30～14:00

赤ちゃんは、なぜ泣くの？赤ちゃんの泣きについて説明します。ご家族皆様でぜひご覧ください

## ベビーマッサージ

①10:00②13:00

各組先着15組

大好きなママやパパに優しくなでられると赤ちゃんは安らぎを得ることができます。また、ママやパパの心と身体を癒す効果もあります。バスタオルをご持参ください

## マタニティ・ヨーガ

10:00先着10組

心身ともにリラックスさせる負担のかからない運動を中心とし、骨盤を広げる出産に適した筋肉を養ってくれます。動きやすい服装でご参加ください。

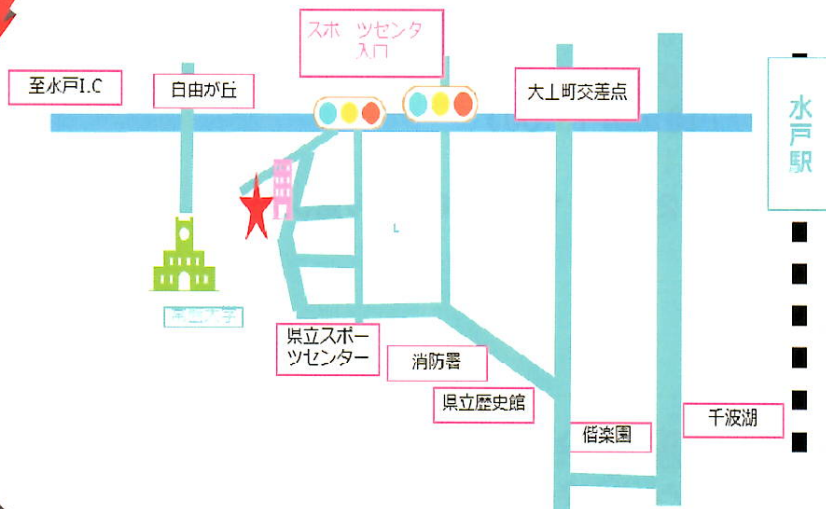
## 骨盤ケア

①10:00②13:00

各組先着10組

心身ともにリラックスさせる負担のかからない運動です。動きやすい服装でご参加ください。

MAP



茨城県看護研修センター  
水戸市緑町3丁目5番35号  
<http://www.ina.or.jp/>

交通のご案内 バス利用の場合  
水戸駅北口バス5番乗り場から新原茨大、自由ヶ丘、赤塚駅方面行バスで約20分、東原1丁目下車。徒歩3分。  
赤塚駅北口バス乗り場から水戸駅方面バスで約20分、東原1丁目下車。徒歩5分。