

2024 in はちのへ

いいお産の日

～子育ての肩の力を抜いてみよう～

11月3日 日

参加費
無料

時間 10:00～15:00

会場 八戸市保健センター1階大ホール
(八戸市田向3丁目6-1)



ステージプログラム

11:00～11:30

マタニティビクス

お腹の中の赤ちゃんと一緒に
ニコニコタイム



インストラクター

川口太陽

日本マタニティフィットネス協会
認定インストラクター

13:00～13:30

ママのための産後エクササイズ

いつも頑張っているお母さんに
癒しの時間を



インストラクター

塚尾沙貴

Conditioning Partner 代表
理学療法士 産後セラピスト

体験

- お腹の赤ちゃんになって生まれてみよう
- AED（一次救命処置）
- 手作り（アルバム・缶バッジ）
- 香りのハンドマッサージ
- ベビーマッサージ
- 妊婦体験・血管年齢測定
- 楽ちん抱っこ楽しいおんぶ（要予約）
（QRコードからお申込み下さい）



展示

赤ちゃん和妈妈を守る災害対策

相談

個別相談 健康相談



主催 一般社団法人青森県助産師会

共催 公益社団法人青森県看護協会

【お問合せ先】

2024 いいお産の日 in はちのへ

実行委員会事務局 こっこまんま助産院（山端） TEL: 090-4885-2886

実行委員長 小山田 慶子

TEL: 090-7527-9740