

## 産後ママのリラックス

# おとのたね

～音楽セラピストと助産師のコラボレーション・プログラム～

赤ちゃんがうまれてから少ない睡眠時間でずっとがんばってきたママ。

おまけに、抱っこや授乳で疲れがたまっていませんか？

やさしいピアノの音にのせて、赤ちゃんに触れあいながら、

こころとからだをゆっくりほぐしましょう。

ママがリラックスするのは、赤ちゃんにとってもイイことなんですよ。

**11月10日(木) 10:00～13:00** (申込受付 11/2(水)～)

**12月8日(木) 10:00～13:00** (申込受付 11/30(水)～)

**開場** 10:00～ フリータイム

**プログラム** 10:30～11:30

音楽を使いながら産後のママと心と体をほぐしていきます。  
助産師監修のストレッチ&リラックスも！

**ランチタイム** 12:00～13:00

お昼ごはんをご持参ください。フリードリンクあります。

13:00～16:30まで、2階のひろばもご利用ください。

**対象** ● 0才のお子さんとママ まんま会員限定(当日入会可 入会金¥1000)

**参加費** ● **1000円** +ひろば利用料(¥200またはフリーパス)

**定員** ● 8組 **持ち物** ● ひざ掛け(バスタオルなどでも)

**申込** ● お電話(045-303-5393)、またはひろばで直接お受けします。

※きょうだい見の一時預かりあり 2階のひろばでお預かりします。1時間500円～(要予約)

**会場** ● NPO法人まんま 1階のお部屋 地図は裏面をご覧ください。

**主催** ● 親子のひろば まんま



音楽セラピスト

安部里美 & 五十嵐桃子

昭和音楽大学・音楽芸術運営学科音楽療法コース卒業。日本音楽療法学会認定音楽療法士(補)。親子の音楽遊びや、発達支援のための音楽療法、出張音楽講座を経験し、今年度よりまんまにて、ママと赤ちゃん、子どもたちが音楽の中で心地よくすごせるプログラムを担当します。笑うこと、泣くこと、歌うこと...音は日常にあふれています。生のピアノや歌声にふれながら、いま、ここだけの音楽を楽しみましょう。



監修/助産師

板垣智恵子

4人のお子さんを育てながら助産師として病院等に勤務した後、2015年大和市で出張専門助産院 Hina (<http://www.hina-midwife-salon.com/>) を開業。妊婦さんへの訪問ケアや、母乳育児相談、乳房ケア、ベビートリートメントなどを行っています。また、瀬谷区母子訪問指導員、大和市こども〜る鶴間の相談員、子連れヨガサークルの主催など地域での子育て支援活動にも深く関わっておられます。

親子のひろば まんまは、  
0〜3歳とその親のための「居場所」です。  
乳幼児を抱えている時期の親の悩みはさまざま  
いろいろな親がいて、いろいろな子どもがいる。  
「まんま」はいつでも気兼ねなく立ち寄れる  
近所のおうちでありたい...  
そして「出会いの場」であり、  
「きっかけの場」でありたいと考えています。



横浜市補助事業「親と子のつどいの広場」

親子のひろば まんま

【Open】月〜金曜日 10:00〜16:30

瀬谷駅南口から徒歩約3分 瀬谷銀座通り商店街

横浜市瀬谷区瀬谷4-7-19(2階)

Tel 045-303-5393 Fax 045-442-3666

URL <http://www.h7.dion.ne.jp/~manma/>

E-mail [manmanchi@r9.dion.ne.jp](mailto:manmanchi@r9.dion.ne.jp)

運営:NPO法人まんま

