

とき 10月16日(日)12:30~16:00

ところ パフィオうわじま1階
生涯学習センター 多目的室

対象 妊娠中/産後1年位までの親子とその家族

南予 さんば フェスタ



9/1より受付開始
完全予約制です!



- おひとりでの参加も可能です
- 定員は16名となります
- 定員になり次第締め切ります

参加費
無料!!

キッズ
コーナー
完備!!



「そのほかにも.../

子育ての為になる「情報展示」
や「親子写真撮影スペース」
なども用意しています!!



スキンシップ遊び

お子さんと一緒に行う“ふれあい遊び”
です。妊婦さんは、赤ちゃん人形を
使って、体験できます。

- バスタオル1枚必要
- 1歳頃までの乳児が対象です



体験
①

少人数おしゃべりタイム

「妊娠中の心配事」「陣痛はどんな感じ?」「母乳の事」「育児の事」など、
どんなことでも話して参加者同士の
リアルな交流をお楽しみください。

- 助産師も同席します



体験
②

“癒し”の「さんばツアー」体験

助産師1名がツアーガイドとなり
参加者2~3組程のグループで交流しながら
リラックスできる“癒し”を体験できます

体験
③

“リラックス”マッサージ体験

リフレクソロジー

新鮮な酸素が体の
すみずみまで循環し
代謝がアップ。
穏やかながらも、
しっかりと体の奥に響き
全身をリラックスさせます。



さとう式リンパケア

耳たぶ回しによる
肩こりの改善や顔
のむくみ解消、薄
毛・美容効果など
も期待できます。



ハンドマッサージ

内臓のツボを刺激
しリンパの流れを
良くすることで、
老廃物を体の外へ
出すデトックス効果
が期待できます。



●いずれか1種類のみ、妊婦さんは「ハンドマッサージ」の体験となります。●1対1での体験となります。●キッズスペースでお子様預かり可能です。