

1才までの
お子さまと
ママ限定



産後の心と身体に寄り添う

ママのココカラケア

① 2025 6.24 (火) 10:30~12:30

② 2025 7.15 (火) 10:30~12:30

※①と②は同様のカリキュラムを実施します。

お子さまの成長や食事のこと、産後の心や身体のお悩みなど
助産師や理学療法士に直接相談できます。

理学療法士による骨盤チェックでからだのケアも！

少人数制の和やかな雰囲気、お子さまも一緒に参加可能です。

オムツ替え・授乳スペースもあるのでお気軽にご参加ください♪

帰るときには少し気持ちが軽くなるようなイベントです 



会場 パルシステム神奈川新横浜本部 2階(レクリエーションスペース)
神奈川県横浜市港北区新横浜3-18-16 新横浜交通ビル



JR新横浜駅より徒歩4分／横浜市営地下鉄新横浜駅（8番出口）より徒歩1分
ベビーカーでの来場も可能です★

参加費 **1,000円** ご試食とお土産もご用意しています♪

※当日、会場でのお支払いです。

実施内容

- ① 助産師によるお子さまの成長・食事、
産後に関するお悩み相談
- ② 理学療法士による骨盤チェックと
家庭でも実践できるストレッチ・
骨盤ケア講座
- ③ パルシステム商品を使用した
親子の食事アドバイス

申込方法

webフォームから
お申込みください。

横浜市助産師会 



申込〆切

6/18 (水)

募集人数

各回 **20** 組 (先着順)