

# いいお産の日

10th  
inつくば2009

会場内で助産師マークをつけたスタッフに、気軽にお声をかけて下さい。ちょっとした疑問や心配事、なんでも助産師がお答えします!

西武筑波店6階  
つくば  
西武ホール

予約受付  
場所

西武筑波店5階  
リプロ

西武筑波店4階  
こどもフロア

クレオ2階  
正面入口

妊娠、出産、そしておっぱい生活。せっかくの大イベント!快適に楽しみませんか?「いいお産の日inつくば」は、そんなヒントがいっぱいの一日です。妊娠中の方、出産後の方、これからの妊娠を考える方、どなたでもお気軽にご参加ください。



妊婦さんにおすすめ



赤ちゃん連れの方におすすめ



ご家族で、どなたでも!

講座

## きてみよう! 母乳育児の実際

■10:30~11:20 無料



母乳育児って最初から誰でもできるの?いつまで続けるものなの?母乳育児をするといふことってあるのかな?…etc、助産師や実際に育児中のママの話聞いてみませんか?母乳育児をサポートする助産師と、つくばで活動している母乳育児サークルのママがお答えします。

講座

## 触育~触れあうことで深まる母と子の絆~

■11:30~12:00 無料



触れ合いながら育てることの大切さをインファントマッサージ協会の講師がお話します。また遊びを取り入れた乳幼児向けのマッサージも紹介。

講座

## 出産ワークショップ

■15:50~16:40 無料



パースプランを知っていますか?  
パースプランを考えながら実際の出産の流れを体験しましょう。

講座

## 母乳育児とお口の健康

■13:30~14:20 無料



赤ちゃんの歯や顎を育てるには母乳育児が大切です。小児歯科医の立場から母乳育児と赤ちゃんのお口の健康をお話します。妊娠中から赤ちゃんとの絆を深める秘策もご紹介!

体験

要予約

## 産後の骨盤セルフケア

■12:20~13:10 定員10組 500円(サラン代込み)



産後の骨盤をサランを使ってケアします。腰痛や尿漏れなどの不快症状を予防・改善します。

体験

要予約

## 胎児マッサージ

■14:40~15:30 定員10名 500円



妊娠中からの関わりが今後の家族の絆につながっていきます。おなかの赤ちゃんとのコミュニケーションをとるマッサージです。プレママ、プレパパ向け。

体験

要予約

## 癒しのハンドケア

■10:30~17:00 (1回15分) 500円



気楽にお話しながら、ハンドケアで心も体もリラックスしませんか?

体験

要予約

## 家庭でらくらく体験はり

■10:30~17:00 (1回20分) 500円



0.6ミリの短い鍼のついたシールを貼ります。髪の毛程の細さで驚くほど痛くありません。興味のある方、この機会に体験してみませんか?血流促進やリラックス効果もあります。\*症状のある部位を出せる服装でお越しください。

体験

## 赤ちゃんの体重測定&相談コーナー

■10:30~17:00 無料



赤ちゃんの体重計・身長計を用意して、助産師がおまちしております!

体験

要予約

## エゴグラム~やさしい心理学~

■10:30~17:00 1回20分 500円



自分はどんな行動をとりやすいのか。人との付き合い方は?自分の特徴を発見することで、明るく楽しく子育て・親育ち!!

展示

## お産の付添い人「ドゥーラ」のコーナー

■10:30~17:00 無料



妊娠中から一緒に歩み、専属でお産に付き添うドゥーラのことや、ママ自身やパパができる陣痛ケアのコツなどをパネルで展示します。

読み聞かせ

## 絵本の読み聞かせ

■13:50~14:20 無料 児童書コーナー



子どもがよろこぶ手遊びをまじえながら、妊娠・お産をテーマにした絵本・紙芝居を読み聞かせします。

トーク

要予約

## おススメ! 育児・お産本トーク

■14:40~15:30 500円(1ドリンク付き) カフェ・リプロ 定員30名



開業助産師・三宅はつえとモーハウス代表・光畑由佳が、妊娠・出産・育児に役立つお勧めの本を、楽しいトークを交えながらご紹介いたします!

ライブ

## 和太鼓演奏~命の鼓動~

■12:00~12:15 13:00~13:15 無料



和太鼓の一番基本のリズム、てつけてつけ、というリズムは心臓の鼓動と同じリズムです。お母さんのお腹にいる赤ちゃんが命を授かって最初に聞く音だそう。和太鼓の力強い命の鼓動を生演奏でお楽しみ下さい。

展示

## お産・育児 情報コーナー

■10:00~17:00 無料



お産、おっぱい、育児に関する書籍の紹介や、地域の助産院の紹介など、さまざまな情報を提供します。

4階には、授乳室、おむつ替えスペース、休憩室、キッズプレイスペース、モーハウスショップもあります

ライブ

## 授乳ライブ

■11:00~11:30 無料



授乳服を着た、現役おっぱい中のママの授乳の様子を助産師さんの解説付きで見てください。授乳服のファッションショーやオペラ歌手西村玲光さんによる歌も。

展示

## お産・育児 情報コーナー

■10:00~17:00 無料



お産、おっぱい、育児に関する書籍の紹介や、地域の助産院の紹介など、さまざまな情報を提供します。

展示

## メッセージボード

■10:00~17:00 (受付16:00まで) 無料



これから生まれる新しい命、生まれた小さな命に向けて愛情溢れるメッセージを寄せませんか?

\*各コーナーの予約は当日受付(西武筑波店6階 つくば西武ホール)となります。

\*お帰りの際、西武筑波店2階情報コーナー&6階受付にてプレゼントをご用意しています。アンケートご記入の上、お持ち下さい。

\*上記のイベント参加費は、クレオスクエア・西武筑波店での駐車場サービスなど、お買物サービスの対象外です。

【お問合せ】 いいお産の日 in つくば 実行委員会 TEL029-851-7373(モーハウス内) (受付時間:月-金 10:00-18:00)

[http://www.mo-house.net/1103\\_2009/](http://www.mo-house.net/1103_2009/)