



「妊・フェス」？

2022年から看護職ボランティア団体が「看護のチカラで妊婦さんを元気にしたい」とスタート。妊婦さん&パートナーの「いま、未来」の「心と体の健康」を考えた内容になっています。

1月8日(祝)

三軒茶屋

キャロットタワー内
生活工房ワークショップブルーブA・B
11時～16時
事前予約制
参加費800円(1人)

講演と体験の2本立て

妊フェスでは、「仲間、専門家、情報、地域を繋ぐ」構成です。専門家・講師は地域で活動する方が中心です。聞きたい講演、興味のある体験に参加するフリースタイル。全て妊婦さん、パートナー共に体験できます。

講演

体験

1 お産の経過、パースプランの書き方
@ and me ~nursing 助産師

2 二人で取り組む出産準備
立ち合い出産2回経験の男性講師による出産の話
杉山 錠士さん

3 クリスタル・ボウルの演奏
アーティスト 美月さん
ヒーリングと
リラクゼーションの時間を



癒しのアートワーク
space one drop
公認心理士

気軽に薬膳、
妊娠中の栄養
助産院
SAKURA SALON

体を整える整体
ソラチ助産院

マタニティ鍼灸
TLC鍼灸院：鍼灸師

自由に回って
色んな体験を

マタニティフォト
キラキラフォト

チェアエクササイズ
インストラクター
岡田由記子

妊娠・子育て期の
防災の知識
イブの木

沐浴体験

アロマ体験
助産師

体験内容は当日一部変更になることもあります。詳細はInstagram・予約サイトをご覧ください

@ and me ~nursing

maternity.and.me.nursing

a.and.me.nursing.2022@gmail.com

https://aandmenursing2022.wixsite.com/a-and-me-nursing/

070-8525-4373(大久保)



公益信託
世田谷まちづくりファンド
SETAGAYA COMMUNITY DESIGN FUND

予約はこちら



1月の次は2024年3月開催