



ドゥーラ カフェ Doula Cafe おかざき In てくとの家

ドゥーラ カフェとは…

産後ドゥーラが開催する妊娠中から
出産後までの支援の場。
幸せな子育てのスタートを応援するイベントです。



産後ドゥーラとは…

妊娠中から出産・産後までの期間、母親に寄り添い、
育児、家事等の日常生活をサポートする産前産後ケア
の専門家です。



第7回 10/25 (火) 10:00~12:00

★ドゥーラが作るおやつのかい

産後ドゥーラがお勧めする、妊娠中から産後ママの
からだに優しいおやつをお伝えします。
作ったおやつと一緒に食べましょう♪

第8回 11/29 (火) 10:00~12:00

★紫倉実和さんによるお灸のかい

テーマは「冷え」です。
本格的な寒さを迎える前にぜひ、
お灸を知って、対策しましょう！

第9回 12/21 (水) 10:00~12:00

★健心整体による整体体操のかい

産後の骨盤戻し体操、妊娠中のトラブルや
育児疲れに効く体操などをお教えします。
骨盤のチェックもしますよ！

産後ドゥーラってなあに？
産後はどのように過ごせばいいの？
産前産後の不安や悩みをみんなでお話し
しましょう！
産後ドゥーラが作るおにぎりとお味噌汁付き
ゆったり過ごせる時間を楽しんでくださいね。

☆対象：妊娠中から産後1年程度の方
これから妊娠・出産をお考えの方
産後ドゥーラに興味のある方

☆会場は、すべて「てくとの家」になります。
☆参加費 ￥1,500 (おにぎり・お味噌汁つき)
☆それぞれの詳細は、産後ドゥーラ松本忍のホーム
ページにてご確認ください。
Facebook イベントページもあります。

お申込み : 産後ドゥーラ松本忍のホームページ
→ イベント情報 → お申し込みフォームから、必要事項を入力して送信して下さい。

お問い合わせ先 : doula.shinobu@gmail.com



一般社団法人ドゥーラ協会認定

産後ドゥーラ

松本忍

<http://doula402.jimdo.com/>

<http://www.doulajapan.com>

(一般社団法人ドゥーラ協会)



てくとの家

岡崎市牧御堂町郷中 77

0564 - 57 - 2778

<http://kobotect.com>

てくとの家 岡崎店・店長

暮らしアドバイザー 三輪富生

