

休みにこられ

Happy♡産後ケアFromいみず

イベント開催（毎月第1金曜日）

※月によって変更する場合がございます。

2025. 5.2 (金) 10:00-11:30

6/6 7/4 8/1 9/5 10/3 11/7 12/5
R8 1/9 2/6 3/6

射水市橋下条コミュニティセンター 1 階研修室
富山県射水市橋下条1771

料金 500円
(射水市協働事業期間)

体力作り

産後にダメージ
受けた骨盤、骨格を
修復します

セルフケア

産後トラブルを
予防するケア

ココロのケア

正しい姿勢
呼吸法で笑顔
に！！

ご予約、お問い合わせはInstagramDMから、
メッセージお願いします！

Happy♡産後ケアFromいみず



instagram

←詳しくはこたちらを
check!





Happy♡産後ケア
From いみず

エール ~ Love Light Life ~

富山県呉西地区産後指導士

メンバー

太田芽久美 (射水市 4児のママ)

Blooming. 代表

産後トータルケアクラス

ママの習い事(単発レッスン)

リフレッシュクラス

個別レッスン



instagram



須藤 梨香 (射水市 2児のママ)

ito 代表

ママ美Labo(産後トータルケア)

楽やセバラボ

高齢者向けバラボ

個別レッスン



instagram



山本 絵美 (高岡市 2児のママ)

55piece 代表

ママケアクラス(全6回集中プログラム)

骨盤ケアバランスボールエクササイズ

ママケアレッスン

一般向けレッスン



instagram



令和6年12月～ (毎月1回第1金曜日開催)

Happy♡産後ケアFromいみず

ママがふらっと休みにこれる【ママの居場所】を作る。

ココロとカラダを整えて、思考をクリアに！

自身の人生も楽しむチカラをつけていきます。

instagram



Happy♡産後ケアFromいみず

産後を見据えた

マタニティクラス

イベント開催（奇数月）

2025. 5. 18 (日) 10:00-11:00

7/13 9/21 11/9 1/25 3/8

射水市救急薬品市民交流プラザ 別館ホール

富山県射水市戸破4200-11

料金 500円

（射水市協働事業期間）



姿勢

呼吸

ストレッチ

産前産後の身体と心の状態を知り、出産に向けてのケア！
産後を見据えた準備を行います
切れ目のない産前産後ケアをお伝えします

各レッスンご予約、お問い合わせはInstagramDMから、メッセージお願いします！

パパママクラス

イベント開催（奇数月）

2025. 5. 18 (日) 11:30-12:30

7/13 9/21 11/9 1/25 3/8

場所, 上と同じ

料金 1,000円(1家族)

（射水市協働事業期間）

スキンシップ

体力作り

コミュニケーション
スキル



家族はチーム!!

我が子が新メンバーに加わり、役割・
担当も変わってくる

気持ちを確認しながら、擦り合わせて
いく為のミーティングが大切♡

夫婦の絆を深めて、一緒に子育てを
楽しもう！



Happy♡産後ケア
From いみず

エール ~ Love Light Life ~

富山県呉西地区産後指導士

メンバー

太田芽久美 (射水市 4児のママ)

Blooming. 代表

産後トータルケアクラス

ママの習い事(単発レッスン)

リフレッシュクラス

個別レッスン



instagram



須藤 梨香 (射水市 2児のママ)

ito 代表

ママ美Labo(産後トータルケア)

楽やセバラボ

高齢者向けバラボ

個別レッスン



instagram



山本 絵美 (高岡市 2児のママ)

55piece 代表

ママケアクラス(全6回プログラム)

骨盤ケアバランスボールエクササイズ

ママケアレッスン

一般向けバランスボールエクササイズ



instagram



令和7年5月～ (奇数月開催)

Happy♡産後ケアFromいみず

産後を見据えたマタニティクラス・パパママクラスを開催

ココロとカラダを整えて、思考をクリアに！

自身の人生も楽しむチカラをつけていきます。

instagram

