



マドレボニータの 産後の心と体の

セルフケア（全2回）

2024年 ①6/13(木) ②6/20(木)



生後6ヶ月未満の
赤ちゃんの同伴可

講師 認定NPO法人マドレボニータ 産後セルフケアインストラクター

小嶋 千恵

産後の心身に必要な3つの柱で構成！

1. 有酸素運動

バランスボールを使ったエクササイズで、産後の体に負担をかけることなく、筋力や持久力を回復します。

2. コミュニケーション スキルを学ぶ

脳が活性化するワークを通じて、コミュニケーションスキルを身に付けます。大人同士の会話を楽しみましょう。

3. セルフケア

肩こりや腰痛の解消、美しい体形の作りかたなど、日常でできる具体的なセルフケアを学びます。

- 会場：パーティ とちぎ男女共同参画センター
- 時間：10:00～12:00
- 対象：産後2ヶ月以降の女性と赤ちゃん（産後は何年でもOK）
※生後6ヶ月未満の赤ちゃんはご一緒に参加できます
- 受講料：2,000円
- 一時保育：お子さん1人につき1回500円（満6ヶ月～小学校3年生）
- 申込締切：5/23(木)
- 定員：14名（定員を超える場合は抽選。締切後1週間程で抽選結果を郵送します。）

【お申込み・お問い合わせ】

パーティ とちぎ男女共同参画センター

〒320-0071 宇都宮市野沢町4-1 (公財) とちぎ男女共同参画財団

TEL: 028-665-7706 FAX: 028-665-7722

お問い合わせ時間： 午前9時～午後5時 (月曜日、祝日は休館)

パーティのHPはこちら→



携帯電話からの
お申込みはこちら→



【2023年度受講者のおもな感想】

- ・子どもとはなれてゆっくり運動、シェアリングができて自分の時間を楽しく過ごせました。
- ・託児付きで料金が安いので受講しやすかったです。
- ・楽しく体を動かすことができた。いろいろな方とお話できて良かった。
- ・セルフケアなどを知ることができ、少し肩の力が抜けた。

講座申込書 (FAX:028-665-7722) ※FAXの誤送價にご注意ください

下記に必要事項をご記入いただき、パーティ とちぎ男女共同参画センターまでご送信ください。

宛先 : (公財)とちぎ男女共同参画財団 啓発支援課宛 ※お申込みは4月3日(水)から

講座名	マドレボニータの「産後の心と体のセルフケア」		
ふりがな		生年	昭和・平成
お名前			年 月 日 生まれ
パーティ講座へのお申込みは	初めて ・ 以前にもある		
ご住所 ※必須	〒 _____		
電話番号 ※必須	_____		
E-mailアドレス ※必須	_____		
一時保育の利用 ※○で囲んでください	一時保育利用希望 有・無 ※有の場合→ 人数 _____ 人		
お子さんのお名前 生年月日	お子さんのお名前 _____ 性別(____) 生年月日 平成 令和 年 月 日		
お子さんのお名前 生年月日	お子さんのお名前 _____ 性別(____) 生年月日 平成 令和 年 月 日		
赤ちゃんの同伴について	6ヶ月未満の赤ちゃんを同伴される方は、講座当日の月齢をご記入ください 1回目 … 生後 _____ ヶ月 2回目 … 生後 _____ ヶ月		
通信欄			



※お申込み時にいただいた個人情報、講座に関するご連絡やセミナーのご案内などの目的以外には使用いたしません。
※FAX・ホームページよりお申込みの方には、3営業日以内にFAXやメールで受付完了の返信をいたします。
返信が届かない場合はお申込みが完了していない可能性がありますので、お電話等でご確認ください。