

産後も
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA



madrebonita

マドレボニータ栃木

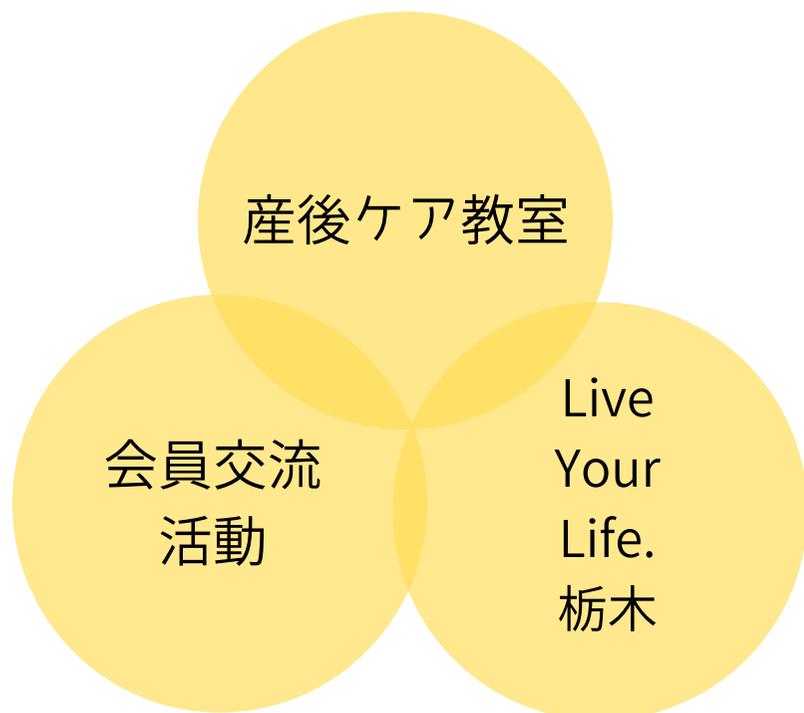
紹介資料



マドレボニータ栃木とは



栃木県での産後ケア教室の卒業生を中心とした
有志メンバーが会員となり、下記3つを柱に活動しています。
(2021年10月現在 会員約50名)



⇒なぜ産後ケア？答えは次のページへ

出産後に起こる心身の変化

体の変化

- ・腰痛・肩こり・頭痛・・・
- ・尿もれ・痔・骨盤の違和感・・・
- ・乳首の痛み・張り・乳腺炎・・・

心の変化

- ・イライラ・不安・・・
- ・寝不足・慢性的な疲労感・・・
- ・孤独感・自分の時間のなさ・・・
- ・「私」らしさを見失う・・・

⇒全ての家族に産後ケアが必要！



①産後ケア教室

産後ケア教室

会員交流
活動

Live
Your
Life.
栃木



母となった女性が心も体も元気になるためのプログラム。

〈内容〉

- バランスボールを使った有酸素運動
- シェアリング（コミュニケーション）
- セルフケア

※オンラインの場合は、バランスボールは使いません。



〈対象〉

産後女性

（1ヶ月検診で医師から運動許可の出ている方）

- 生後210日までの赤ちゃんを同伴可能（単身参加もOK）
- オンラインの場合は、生後365日未満の赤ちゃんは同伴可

〈場所〉

- 宇都宮市、さくら市など栃木県内
- オンライン(zoom)



①産後ケア教室

産後ケア教室

会員交流
活動

Live
Your
Life.
栃木



講師 小嶋千恵（こじまちえ）先生

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



★ブログ：「母も弾めばごきげん元気」

<https://ameblo.jp/4214chie777/>

★インスタ：chie.trinity.tochinity



フェスタinパーティにて、
オンライン講座(無料)を実施！
(2021/11/18)

リフレッシュ

前向きになれる

体力の回復

仲間ができる



② 会員交流事業

産後ケア教室

会員交流
活動

Live
Your
Life.
栃木



産後ケア教室などで出会った仲間との交流

◇ オンラインzoom会

- ・ 保活情報交換会・小1の壁を語る会
- ・ 防犯や交通安全に関する会・読書会



※2020年度以降、
ほぼオンラインで実施

◇ 部活動

- ・ MUSIC CLUB ♪・ダンス部・ゴルフ部・きものの部・広報部
- ・ 執筆部・デジタルフレンドリー部 など

◇ 相互保育・産褥ヘルプ

③ Live Your Life.栃木

産後ケア教室

会員交流
活動

Live
Your
Life.
栃木



地域での啓発活動・勉強会等の運営

- 対話型ワークショップ(30回以上)
(母となってはたらくを語る会・日々の子育てどうする? どうしてる? など)
- 子育て関連本の読書会 (2回)
- パートナーシップに関する会、広報について学ぶ会など・・・



メディア出演・受賞歴など



- NHK とちぎ640 取材 2018年9月
- 2019年度栃木県男女生き生き活動表彰 受賞 2019年9月
- レディオベリー出演 2020年6月
- CRT栃木出演 2020年7月
- とちぎテレビ 取材特集 2020年9月
- 下野新聞日曜論壇 紹介 2020年10月
- ミヤラジ出演 2020年1月、2021年9月



連絡先・リンクなど



 マドレボニータ栃木 Facebookページ

[CLICK HERE](#) 

 マドレボニータ栃木 Instagram

[CLICK HERE](#) 

 小嶋千恵インストラクター Instagram

[CLICK HERE](#) 

 小嶋千恵インストラクター blog

[CLICK HERE](#) 

 Live Your Life.栃木 Facebookページ

[CLICK HERE](#) 

 Live Your Life.栃木 blog

[CLICK HERE](#) 



フェスタinパーティ オンラインワークショップ





産後の心身をケアしませんか？

産後のストレッチ
+筋トレ+セルフケア
&対話

11月18日 木 10:30-12:00
定員：10名

90分オンライン講座

ストレッチと筋トレ、リフレッシュのための会話を通じて母となった女性が心も体も元気になっていくことを目指した講座です。

マドレボニータ
産後のセルフケア
オンライン教室

参加費
無料



＼聞きたい!話したい!／

妊娠・出産を境に起きた
身体と心の変化

妊娠・出産を境に母親の身体と心は大きく変化しています。そんな中で生じる悩みについて話してみませんか？

11月19日 金 AM 9:30-11:30
定員：10名

参加費 無料

オンライン開催
どこからでも参加可能!

興味がある方
どなたでも参加可能!

お申込み・お問い合わせはフェスタinパーティの各ページをご確認いただくか、
madre.tochigi@gmail.com までご連絡ください。
お申込みお待ちしております♪