

マドレボニータの 産後の心と体の セルフケア（全2回）



生後6ヶ月未満の
赤ちゃんの同伴可



2026年 ①7/8(水) ②7/15(水)

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
産後yogaインストラクター・骨盤底筋yoga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（産後は何年まででも）
※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300円（満6ヶ月~小学校3年生）
- 申込締切：6/16(火)
- 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→



～ 2025 年度受講者のおもな感想 ～

- 運動や対話に集中して取り組める時間はとても貴重だった。同じような産後、子育て中の方とパートナーシップなど深いテーマで話し合えることはとても大切なことだと思った。
- 普段できない運動ができて心身ともにリフレッシュできた。対話を通してよかったことや今後の人生について考えるきっかけになり、前向きな気持ちになれた。

(公財) とちぎ男女共同参画財団 啓発支援課あて申込書 (FAX : 028-665-7722)

※お申込みは4月2日(木)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			年生まれ
パーティ講座のお申込みは	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	_____		
保育利用の有無 ※どちらかに○印	一時保育利用	無・有	→ 有の場合 _____人
お子様のお名前 生年月日	お名前 _____	性別 _____	生年月日 平成・令和 _____年 _____月 _____日
	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	

※お子さんに関して、アレルギーや障害等、特別な配慮が必要な場合やご心配なことがございましたら右記にご記入ください。

※お申込み時にいただいた個人情報は、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やメール等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。

