

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



2025年 ①7/3(木) ②7/10(木)

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：6/12(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→



～ 2024 年度受講者のおもな感想 ～

- ・無理なくほどよく体を動かして気持ちよかった。対話で自分の思いに気づくことができ、他のママの話を聞いて悩んでいるのは自分だけではないと勇気をもらえた。
- ・子育て中に貴重な体験ができた。これから続く育児を楽しんでいこうと思えた。
- ・運動だけでなく、セルフケアも含めて教えてもらえてよかった。また参加したい！

(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 (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 _____ ケ月 2 回目 … 生後 _____ ケ月		
通信欄	◆案内図◆ JR宇都宮駅よりバスで約25分 とちぎ男女共同参画センター バス停下車 徒歩2分 *宇都宮北道路は、高架のため、パーティに直接来られません。ご注意ください。		

※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。