

※新型コロナウイルス感染症の状況により、講座が中止・延期・オンライン開催（ストレッチによるエクササイズ）になることがあります。最新の情報についてはホームページでご確認ください。

# マドレボニータの 産後の心と体の セルフケア（全2回）



保育あり

※生後6ヶ月未満の  
赤ちゃんは同伴可

R4(2022)年

7月コース ①7/7(木)・②7/14(木)

10月コース ①10/6(木)・②10/13(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

- 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（1コースにつき）
- 一時保育：お子さん1人につき1回500円（満6ヶ月以上の未就学児）
- 申込締切：7月コース6/9(木)・10月コース9/6(火)
- 定員：14名（定員を超えるお申込みの場合は抽選になります。締切日より1週間程で抽選結果を郵送します。）



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い、産後の骨盤に優しいエクササイズで筋力と持久力を高めていきます。

※オンライン開催の場合は、バランスボールは使いません。

## 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とおして、コミュニケーションスキルを身につけます。大人同士の会話を楽しみましょう。

## 3 セルフケア

肩こりの解消法や、美しい体形を作る方法など、自宅でできるセルフケアを学びます。

## 【会場・お申込み・お問合せ】

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

電話：028-665-7706 FAX：028-665-7722

※間違い電話、FAXの誤送信にご注意ください

お問い合わせ時間：午前9時～午後5時 ※休館日：月曜日、祝日

ホームページからのお申込みもできます！ URL：<https://www.parti.jp/>

【2021 年度受講者のおもな感想】

- ・久しぶりに運動ができて楽しかったです。皆さんとお話もできてよかったです。ありがとうございました！
- ・託児ができて、バランスボールで弾み、とても楽しかった。先生も明るくて、元気をもらいました。ありがとうございました！

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

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2日 (土)から

講座名	<b>マドレボニータの 産後の心と体のセルフケア」</b> <b>(7月コース ・ 10月コース) ※申込コースに○をつけてください。</b>		
ふりがな			
お名前	生年	昭和 ・ 平成  年 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		
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。

携帯電話からのお申込みはこちらから→

