

# 産後の バランスボールエクササイズ & セルフケア講座

赤ちゃんと一緒に、出産でダメージを受けた体に優しいバランスボールエクササイズを行います。妊娠・出産を経て変化した女性のからだとは心は、普通の状態ではありません。これが意外と知られていないのです。当事者のお母さんも自覚していないほどです。

講座では、エクササイズを楽しみながら、心身ともに健康でいる秘訣を学びます！ママ友もつくれるかも！？

## 3月1日(水)

### 9:30~11:30(受付 9:15~)



- |     |  |
|-----|--|
| 会場  | 小川公民館 大集会室   |
| 参加費 | 無料   |
| 対象者 | 産後2ヶ月~10ヶ月くらいまでの方<br>平成28年8月3日以降生まれの赤ちゃんと一緒に参加<br>できます。<br>☆産後1ヶ月検診で経過良好と診断されている方に限ります。<br>☆赤ちゃん同伴でなくてもOKです。<br>☆上のお子様を含め、生後210日を過ぎているお子様は安全確保<br>のため同伴することができません。<br>ご理解くださいますよう、お願い致します。 |
| 持ち物 | タオル・飲み物  |
| 服装  | 動きやすい服装  |
| 定員  | 20名(定員を超えた場合は抽選)   |
| 講師  | 松浦 優子さん  |

NPO 法人マドレボニータとは・・・

「産後の女性の健康の回復と増進」のためのプログラムの開発・研究・普及を通じて、母になった女性が心身ともに健やかに人生を送れるようサポートしている団体です。

#### 申込み・問合せ

焼津市役所 市民協働課 ☎626-1178 Fax626-2194  
電話、FAX もしくは E-Mail でお申込み下さい(裏面に申込書あり)  
**申込期限:2月17日(金)**

# 男女共同参画セミナー 申込書

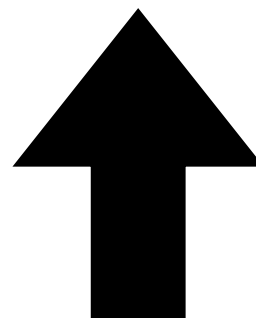
## 申込・問合せ先

TEL 054-626-1178 FAX 054-626-2194

E-Mail [kyodo@city.yaizu.lg.jp](mailto:kyodo@city.yaizu.lg.jp)



E-mail



焼津市役所 市民協働課 宛

ふりがな 氏 名	
〒 住所	
TEL	
①お子様の月齢	② 1. 単身で参加 2. 親子で参加 ※当てはまる方に○をつけて下さい。

ご記入いただいた個人情報は厳密に管理し、今回のセミナーの実施にのみ使用します。

