



# 産後ケア プログラム



生後4か月から10ヶ月までのお子さんを子育てしているママを対象とし、  
産後の心と身体のケアをする講座です。

バランスボールを使い産後に必要な体力をつけ、骨盤を整え産後特有のメンタルケア  
をして産前よりも健康な心と身体づくりを目指します。

ワークショップを通し、産後のモヤモヤや悩みの解決法を学びます。

プログラムについて・・・

開催日：令和5年6月5日、19日、7月3日 全月曜日

時間：13時15分～14時45分

対象：坂祝町在住

令和4年8月生まれ～令和5年2月生まれのお子さんのママ

定員：8名 ※託児あり

受講料：300円×3回(バランスボールレンタル料)

その他：バランスボールは素足で行います。動きやすい服装でご参加ください。

ヨガマット(バスタオル)、水分補給できるもの、タオルなどがあるとよいです。

90分の講座です。  
前半にバランスボールでカラダを動かし  
後半はワークショップでココロのケア！  
人と話すこと、大切です。  
自分の気持ちが整理できます。

【申し込みについて】

申し込み開始：令和5年4月24日(月) 10時から

\* WEB予約 \*

<https://logoform.jp/f/RS7yv>



☆講師紹介☆

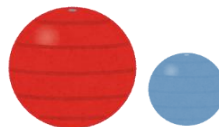
小林 郁美さん

一般社団法人人体メンテナンス協会認定

バランスボールインストラクター

体力指導士/産後指導士/指導士養成講師

産後ケアアンバサダー



産後の今だからこそ受けてほしい  
プログラムです。お子さんと同じくらい  
ママのカラダも大切にしてくださいね！！



お問合せ：坂祝町子育て支援拠点施設バンビーニ「つどいの広場アンブレラ」 TEL：0574-25-0095