



# 産後ケアプログラム講座

～産後も私らしく  
プロジェクト～

産後は子育てに追われて、自分自身のことが後回しになりがちです。産後の様々なピンチをチャンスに変えて、産前より私らしく輝けるようになるようになることを目指す講座です。

令和3年10月から令和4年4月生まれの方に通知させていただいております。

日時●5月16日(月)・5月30日(月)

全2回 いずれも 10:00～12:00

場所●子育て支援センター

対象●産後1ヵ月から12ヵ月までの母親

定員●6人(先着順)

内容●産後の体やこころの変化について・産後の骨盤ストレッチ・姿勢や呼吸法・骨盤にやさしい抱っこの仕方・座談会等

講師●おかのうえ助産院 助産師 宮原まり氏

新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止する場合があります。

参加申込は、5月13日(金)までに住民生活課へお申し込みください。また、電話でも受付いたします。※保育希望の方は、おむつ・バスタオル等保育に必要な用品をご持参ください。



●両神庁舎住民生活課 子育て包括支援室

「ほっとママステーション」 TEL75-4101(26-5397)

----- 切り取り線 -----

## 産後ケアプログラム講座申込書

| 氏名 | 連絡先 | 保育希望の有無 | 子どもの氏名・生年月日 |
|----|-----|---------|-------------|
|    |     | 有 ・ 無   |             |

