



# 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。

日時●10月16日(月)・10月23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か月から12か月までの母親

定員●6人(先着順)

内容●ミニ講座(産後の体やこころの変化について・自己肯定感について等)、  
産後の骨盤ストレッチ・姿勢や呼吸法、座談会等

講師●おかのうえ助産院 助産師 宮原まり氏

※R5.2月～8月に出産された方に通知をしています。

参加申込は、10月12日(木)までにこども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。



○小鹿野町役場 こども課

Tel 75-4101

----- 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	