



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●11月18日(月)・11月25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

参加申込は、11月14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	