

# おおがき 産後ケア Sange の日

開催日

- ① 6月7日(水)
- ② 7月5日(水)
- ③ 8月2日(水)
- ④ 9月6日(水)

10:00-11:30

はじめてこの産後ケアを耳にする人。  
はじめてこの産後ケアに触れる人。  
出産したら当たり前「産後ケア」に出会えるように。

やる気がでない  
体力がない

疲れが取れない  
イライラする

毎日、感じて  
いませんか？

気持ちの  
浮き沈みに  
波がある

冷え性  
肩こり・腰痛

子どもは大事。家族も大事。  
でも、お母さんが「自分」をまず大事にしませんか？

開催日：① 6月7日(水) ② 7月5日(水) ③ 8月2日(水) ④ 9月6日(水) 10:00-11:30

場所：〒503-0954 岐阜県大垣市外花6-45 南部子育て支援センター

対象：産後2ヶ月から出産を経験した全ての女性  
※生後1年未満のお子様に関り同伴頂けます

定員：各回20人

参加費：500円(現金でお釣りのないようご準備ください)

持ち物：水分、タオル、ヨガマットまたは大判バスタオル、赤ちゃんに必要なもの

服装：運動のできる服装、ジーパン・タイツ不可



お申し込み

裏面のお申し込みフォームより申し込み下さい。複数日申し込み可能(定員に達し次第締切ます)  
キャンセルされる場合はお申し込み後に届く返信メールに直接ご連絡下さい。

令和5年度 大垣市市民活動助成事業  
主催：産前産後ケア あっぷる / 後援：大垣市

# おおがき 産後ケア Sango の日



気持ちよく、からだを動かそう!



楽しく学んで育児を楽しもう!繋がろう!



私たちは【産前産後ケアあっぷる】です。

大垣市にて、特に妊娠前産後の女性の心と身体を健康に保つ為の講座やエクササイズを行っています。

当団体スタッフは、教育指導者と医療従事者が集まることで、

情報社会の中で迷子になってしまう多くの女性と未来を担う子どもたちの為に集まりました。

女性の笑顔は家庭も社会も笑顔にする力があります。

是非、私たち【産前産後ケアあっぷる】に会いに来てください。

## 講座スケジュール

1  
6/7  
(水)

講座タイトル

「産前産後の心と身体の変化」

バランスボールエクササイズ

講師名：堀川麗子

担当インストラクター：古川佑佳

2  
7/5  
(水)

講座タイトル

「産後の不調とセルフケア」

バランスボールエクササイズ

講師名：堀川麗子

担当インストラクター：田邊麻紗子

3  
8/2  
(水)

講座タイトル

「妊婦さん赤ちゃん連れの防災を考えてみよう」

バランスボールエクササイズ

講師名：清流の国女性防災士会 会長 伊藤三枝子

担当インストラクター：鈴木真由美

4  
9/6  
(水)

講座タイトル

「子どもの離乳食と姿勢」

バランスボールエクササイズ

講師名：堀川麗子

担当インストラクター：田邊麻紗子



MASAKO TANABE

代表 田邊 麻紗子

「心から自分を楽しめる女性に導く」  
元保健体育教師  
一般社団法人体力メンテナンス協会認定  
・産後指導士  
・バランスボールインストラクター  
・岐阜西支部 幹事



REIKO HORIKAWA

副代表 堀川 麗子

「女性と子どもの心身ケアプロフェッショナル」  
理学療法士  
米国理学療法協会認定  
・産前産後の理学療法コース1修了  
・骨盤底の理学療法コース1修了  
熱中症対策アドバイザー  
メディカルハーブアドバイザー

お申込み

お申込みフォームより申込み下さい。  
複数日申し込み可能(定員に達し次第締切ます)  
キャンセルされる場合はお申し込み後に届く返信メールに直接ご連絡下さい。

お問い合わせはこちら → [3035sango.apple@gmail.com](mailto:3035sango.apple@gmail.com)

お申込みは  
こちら

