

おおがき 産後ケアの日 with あっぷる講座

開催日

10:00-12:00(受付開始9:30)

- ① 4月2日(水)
- ② 5月7日(水)
- ③ 6月4日(水)
- ④ 7月2日(水)
- ⑤ 7月16日(水)
※あっぷる講座「帝王切開さんの日」
- ⑥ 8月6日(水)

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 4月2日(水) ② 5月7日(水) ③ 6月4日(水) ④ 7月2日(水)
⑤ 7月16日(水) ※あっぷる講座「帝王切開さんの日」 ⑥ 8月6日(水)

場 所：〒503-0984 岐阜県大垣市綾野6丁目111-1 大垣市綾里地区センター

対 象：産後2ヶ月から出産を経験した全ての女性 / ⑤あっぷる講座「帝王切開さんの日」帝王切開術経験者

定 員：各回20組 / ⑤あっぷる講座「帝王切開さんの日」10組

参加費：1,500円(現金でお釣りのないようご準備ください) ※紹介割有(詳細はお申し込みフォームにてご確認ください)

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。

この事業は、生活協同組合コープぎふ福祉活動助成金を活用しています。
主催：産前産後ケアあっぷる 後援：大垣市