

バランスボールを使って 心と体のセルフケア講座

産後の体は、相当なダメージを受けています。
育児に追われ、自分のケアが後回しになっていませんか？
運動やワークをとおして、楽しく心と体のケアを学びましょう！

参加してほしい人

産後の心身の回復を促すポイントが学べます！

- ・妊娠16週以降の妊婦さん (医師の運動制限のない経過が順調な方)
- ・産後1ヵ月健診を終えた産婦さん
- ・その他 産後ケアに関心のある人
(例. ご夫婦、バランスボール運動を学びたい、更年期が気になる、などご相談ください。)

平成30年度 開催予定	生後210日までの赤ちゃんは、一緒に参加できます！生年月日は下記参照。
第1回. 平成30年06月29日(金)	H29年12月01日以降の乳児
第2回. 平成30年10月26日(金)	H30年03月30日以降の乳児
第3回. 平成31年03月15日(金)	H30年08月17日以降の乳児

時間 (受付13時) 講座 13時半～15時半まで
会場 厚岸町保健福祉総合センターあみか21

事前の申込みが必要です。定員になり次第×切。
託児が必要な方は、ご相談ください。保育士の託児あり。

プログラム

- ① バランスボールを使った有酸素運動 約50分
- ② コミュニケーションワーク (夫や親族とのコミュニケーションスキルを学ぶ) 約45分
- ③ セルフケア (産褥体操、肩こり解消法、骨盤呼吸法など) 約10分



ながのま
講師 永野間 かおり さん

(NPO法人マドレボニータ認定産後セルフケアインストラクター)

【申込み・お問い合わせ】 厚岸町保健福祉総合センターあみか21★保健福祉課健康づくり係 保健師 ☎53-3333