

始めよう！産後ケア ～お母さんのための体操教室～

2020年10月29日（木）開催！！
午前10時～12時（受付9：30～）

主催 健康応援クラブ・西宮市
西宮市山口町上山口4丁目26-14（高田上谷病院内）

講座 内容

運動が苦手な方でも大丈夫！

からだの使い方について専門である理学療法士が、ヨガやピラティスの要素を兼ね合わせたエクササイズを提供します。呼吸と一緒に、なかなか鍛えられない体の深部の筋肉に意識を向けていきます。

- ・産後ケアに興味があるお母さん、
- ・産後のからだの悩みを相談したい、
- ・育児や家事で毎日頑張るお母さん、

自分のため、子供・家族のために、産後ケアを学びましょう！！

講師 紹介

山口 梨紗

自身の妊娠・出産・産後を機に、産後のからだの変化について興味を持つ。一人でも多くのお母さんに、快適な産後を過ごしてもらいたいと願い、講座を企画し活動しています。

【資格】

- ・理学療法士
- ・ピフイラティスIR
- ・ゆるめて整えるマタニティヨガIR

会場：西宮市男女共同参画センター ウェーブ

西宮市高松町4-8 プレラ西宮4階 411学習室

対象：本講座に興味のある産後女性

※感染予防対策を行い開催します

定員：10人（要申込・先着順）

託児：あり（1歳～就学前・無料・要申込・先着順）

参加費：無料

申し込み方法

電話、FAX、eメール、ウェブ窓口（月～土9：00～17：15）にてお申し込みください。

①講座名（上映会名）、②名前（ひらがな）、③電話番号、④年代、

⑤託児を希望される方は、お子さんの名前（ひらがな）、年齢をお知らせください。

※講座10月28日（水）、託児は10月22日（木）までに申し込みしてください。

申し込み先：西宮市男女共同参画センター ウェーブ

TEL 0798-64-9495 FAX 0798-64-9496

eメール vo_jyosei@nishi.or.jp

講座の問い合わせ先：健康応援クラブ 代表：肥田光正 TEL 080-9746-7801

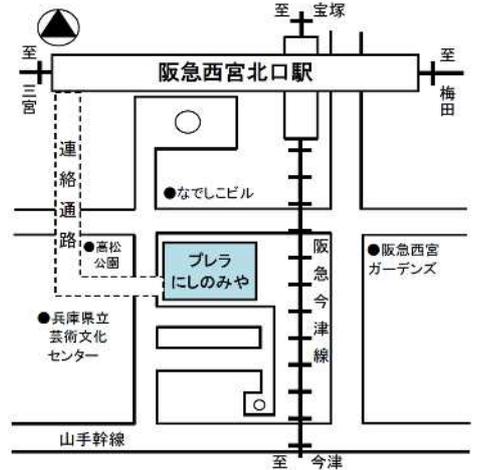
市民企画講座とは、男女共同参画社会の形成促進のため、市民が企画・実施・運営する講座です。

講座申込書

ウェブ FAX番号:0798-64-9496

「始めよう！産後ケア ～お母さんのための体操教室～」

日時:2020年10月29日(木)10:00～12:00
会場:西宮市男女共同参画センター ウェーブ
411学習室 (プレラにしのみや4階)



阪急西宮北口駅 南改札口から約200m
西宮市男女共同参画センターウェーブは
プレラにしのみや 4階です

◇講座申込み申込日

年 月 日

お名前	ひらがなでご記入ください		
住所	・西宮市 ・市外()市)	年代	()代
電話		FAX	

◇託児申込み(1歳～就学前)

お子さんの 名前	ひらがなでご記入ください	年齢	歳 ヶ月
	ひらがなでご記入ください	年齢	歳 ヶ月

- 【託児ご利用の方へ】
- ★持ち物: 着替え、おむつ(替えパンツ)、水筒、タオル。
 - ★おやつ、おもちゃは持参しないでください。
 - ★講座10分前から、託児の受付をおこなっています。

- FAX送信後、ウェブからの返信をもって参加の受諾といたします。3日を過ぎても返信がない場合は、ご連絡ください。
- 講座、託児をキャンセルする場合は、必ず前日までにご連絡ください。
- 申し込みにあたりお預かりする個人情報、本講座運営上の目的以外で使用することはありません。
- ～気象警報等による講座中止について～
西宮市において震度5弱以上の地震が発生した場合及び、講座開始2時間前(午前の講座の場合は8時現在)に気象警報(暴風・大雨・洪水・大雪のいずれか)が発令中又は、それ以降、講座開始時間までに発令された場合、講座を中止いたします。ウェブから個別にご連絡いたしませんので、各自で十分にご注意ください。
- 新型コロナウイルス感染症の感染状況により、開催を中止する場合があります。