



パパの参加も
大歓迎！♡

産後はチャンス!!

心と身体を 整えよう

～バランスボールと産後ケア～



親子で参加OK!

無料 産後ケア



運動不足を解消
体力アップ♡
リフレッシュ!



無料託児あり

あひんてご参加いただけます
無料託児スタッフも
おります

この講座で得られること



産後の不調を
リセットケア
(肩こり・腰痛・骨盤)



イライラや不安を
整理して
心がスッキリ!



同じ子育て中の
ママとつながり
安心できる時間に

対象

名取市在住・在勤・在学の方で
産後2か月～10か月の親子
(親子でご参加ください)

定員

各回 親子**10**組限定

※定員を超えた場合は、抽選となります。

持ち物

- ☒ 動きやすい服装
- ☒ 飲み物
- ☒ 汗拭きタオル
- ☒ 赤ちゃんのお出かけセット
(おむつ・着替え・タオルなど)



開催日・会場・時間

1回目	11月 5日 (木)
2回目	12月10日 (木)
3回目	1月14日 (木)

各回
10:00～12:00

◆会場

名取市
増田西公民館
研修室(和室)



申込締切日

- 1回目: 10月 29日 (木) まで
 - 2回目: 12月 3日 (木) まで
 - 3回目: 1月 7日 (水) まで
- ※結果はメールでご連絡致します。

学習内容

- ✓ バランスボールを使って骨盤を整え姿勢をリセット
- ✓ 産後のマイナートラブルのセルフケア方法
(肩こり、腰痛など)
- ✓ 産後の不安やイライラなどを整理するマインドケア

※3回とも同じ内容になります。



講師紹介

浅川 千尋

一般社団法人 体力メンテナンス協会
バランスボールインストラクター
産後指導士
一人ひとりに寄り添い、
心と身体の元気をサポートします。

申込方法

メールに下記の内容を入力して送信してください。

【必須事項】

- ①お名前
- ②お子さんの月齢
- ③電話番号
- ④メールアドレス
- ⑤希望日(複数回も可)

申込先は
メールのみです



お申し込み
はこちら



chihiro419hcc@gmail.com

主催: 産後ケア名取
(浅川千尋)