

-「ワクワク子育てプログラム」(プロジェクト1.90)-

**【新規事業】～妊娠中・産後の方へ～「女性のためのボディケア講座」を開催します。**

- 妊娠中・産後の女性を対象に、心身を整える方法を身につけていただき、元気に子育てができるよう応援します。
- 内容は、妊娠中・産後のデリケートな心と体に配慮した、バランスボールを使ったエクササイズです。また、生活の中で取り入れられるセルフケアの方法などを学びます。
- 「ワクワク子育てプログラム」(プロジェクト1.90)は、安心して楽しく子育てができるよう、妊娠期・出産・子育て期のパパ・ママを対象に、元気な子育てや子育て世代の交流を応援する取組です。

## 【概要】

- 1 開催日時 平成29年 7月28日（金）午後1時～3時  
10月16日（月） //  
平成30年 1月30日（火） //  
参加は、年1回のみ。
- 2 開催場所 市民健康管理センター「すこやか」和室
- 3 内 容
  - ・ バランスボールを使用した有酸素運動
  - ・ 参加者同士のコミュニケーション
  - ・ セルフケアなど
- 4 対 象
  - ・ 妊娠24週以降で、医師による運動制限のない方
  - ・ 出産後1か月～5か月未満の方で、産婦健康診査にて異常がない方1回の定員15名（予約制・先着順）
- 5 申込み方法 市民健康管理センター「すこやか」まで電話で申し込みしてください。  
(7月28日分の申し込みは、7月5日から21日まで。TEL0226-21-1212)
- 6 講 師 NPO法人マドレボニータ インストラクター  
(NPO法人マドレボニータは、東京都に事務局がある、出産前後の女性の心と体の健康をサポートする団体です。)

～妊娠中・産後の方へ～

# 女性のためのボディケア講座



妊娠中～産後にかけて、体型の変化や外出しづらさ等、女性の悩みはなにかと多いものです。  
専門のインストラクターに身体の調子を整える運動や、心身のリフレッシュ方法を学んでみませんか？  
きっと、楽しい時間が過ごせるはずです！

## 参加の対象となる方・・・

妊娠 24 週以降で、医師による運動制限のない方

または 出産後、産婦健康診査にて異常がなく、産後 1 ヶ月～5 ヶ月未満の方

※本講座はコースではありません。ご参加は、年 1 回のみとなります。

※妊娠中の方は、参加同意書が必要となります。開催日 1 週間前までお申込みください。

開催日時	場所	申込み期間
平成 29 年 7 月 28 日(金)	気仙沼市民健康管理センター すこやか内・和室	平成 29 年 7 月 5 日(水)～
10 月 16 日(月)		平成 29 年 9 月 25 日(月)～
平成 30 年 1 月 30 日(火)		平成 30 年 1 月 9 日(火)～

内容：バランスボールを使用した有酸素運動や心身のリフレッシュ方法 等

講師：NPO 法人 マドレボニータ インストラクター

定員：15 名（予約制・先着順） 持ち物：母子手帳，飲み物

申込み方法：下記の申込み先まで、電話でお申込みください。

赤ちゃんを抱っこしながら運動できるよ！  
生後 5 ヶ月未満の赤ちゃんと一緒に参加OK☆  
動きやすい服装で来てね！（おすすめはジャージ！）



主催：気仙沼市

問い合わせ・申込み先：気仙沼市民健康管理センターすこやか ☎ 0226-21-1212

「NPO 法人マドレボニータ」の活動について詳しく知りたい方は・・・

HP：<http://madresbonitas.strikingly.com/>

もしくは右記の QR コードを読み取ってください⇒⇒⇒

