

参加費  
無料

託児  
あり

# 産前・産後の カラダケア講座

産前産後は身体の変化がめまぐるしくママ自身のケアが必要な時期です。  
カラダケア講座では各回テーマに沿ったお話とエクササイズをわかりやすくお伝えします。

開催時間：

13：00～14：30

第1回  
10/26(土)  
産前産後の  
カラダ

第2回  
11/17(日)  
抱っこひもの  
トリセツ※

第3回  
12/15(日)  
産後ママの  
骨盤ケア

第4回  
1/18(土)  
更年期と  
ワタシ

- 定員 : 各回12名 (申し込み順)  
 対象 : さいたま市内在住、在勤、在学の方

10月26日(土)産前産後のカラダ	マタニティ、産後の女性(ご夫婦で参加可能)
11月17日(日)抱っこひものトリセツ ※	生後3カ月～1歳半のお子さんとママ
12月15日(日)産後ママの骨盤ケア	産後の女性
1月18日(土)更年期とワタシ	30～70代女性(母・娘での参加可能)

- 持ち物 : バスタオル (簡単な体操に使います)  
 託児 : 先着5名 無料 要予約  
生後6カ月～未就学児のお子様

※第2回11/17(日)抱っこひものトリセツ講座では託児はありません

- 会場 : パートナーシップさいたま 会議室3  
さいたま市大宮区桜木町1-10-18 シーノ大宮センタープラザ3階  
JR・東武野田線 大宮駅西口徒歩8分

このイベントは、さいたま市からの補助金8万円を基に開催しています。

## 産前・産後のカラダケア講座

(各回 13:00~14:30)

産前・産後は身体の変化がめまぐるしく ママ自身のケアが必要な時期です。

カラダケア講座では各回テーマに沿ったお話とエクササイズをわかりやすくお伝えします。

第1回  
10/26(土)  
産前産後のカラダ

第2回  
11/17(日)  
抱っこひものトリセツ

第3回  
12/15(日)  
産後ママの骨盤ケア

第4回  
1/18(土)  
更年期とワタシ

<お申込み・お問い合わせ先>

さいたま市男女共同参画推進センター

(愛称：パートナーシップさいたま)

電話、FAXまたはメールにてパートナーシップさいたまにご連絡下さい。申込時に以下の記載をお願い致します。

①住所②氏名③電話番号

託児希望の場合は、

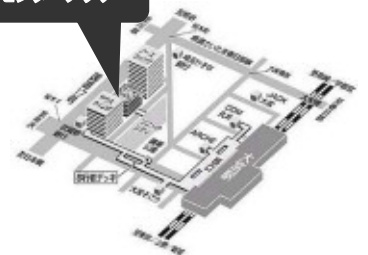
④お子様の氏名⑤ふりがな⑥生年月日⑦月齢⑧性別

電話：048-642-8107

FAX：048-643-5801

[danjo-kyodo-sankaku@city.saitama.lg.jp](mailto:danjo-kyodo-sankaku@city.saitama.lg.jp)

シーノ大宮  
センタープラザ



主催：HAGURUMA women`s health support

カラダケアの専門家である女性理学療法士の団体です。

妊娠・出産により変化する女性のカラダをサポートします。