

もうひとつの

# 両親学級

産院では習わない「産後」のお話

～新しい家族を迎えるために大切なこと～

先輩母たちの  
「それ、

もっと早く知りたかった！」  
の声を集めました



1.31 日

9:30~11:30

岐阜市中央青少年会館

1階研修室1

(岐阜市明徳町11)

もうひとつの

# 両親学級

産院では習わない「産後」のお話

～新しい家族を迎えるために大切なこと～

産院では習わない  
リアルな産後を  
知るチャンス!



よくある、おむつや沐浴の講座ではありません。

出産で大きく変化する「からだ・こころ・パートナーシップ」  
について考え、産後の不安解消につなげましょう。

これから出産を迎える方や産後まもない方はもちろん、産後  
の振り返りをしたいご夫婦や、お孫さんを迎える祖父母の  
方、単身でのご参加なども歓迎です。



産後界のきみまろ、  
シマコさんが  
岐阜にやってくる!

産後体験記『産褥記』の著者で、東京の産院や自治体で両  
親学級を開催している吉田紫磨子さんの岐阜初講座。新し  
い家族を迎えるために大切なことは——?

多くの産後女性と接してきた彼女。自身も産後うつ経験を乗  
り越え、ただいま4児の子育てに奮闘中です。

明るいキャラクターはまさに「産後界の綾小路きみまろ」。紫  
磨子節もお楽しみに。

1.31日 9:30～11:30

岐阜市中央青少年会館 1階研修室 1 (岐阜市明德町11)

《講師プロフィール》

よしだ しまこ  
吉田 紫磨子

NPO法人マドレボニータ  
産後セルフケアインストラクター



1971年生まれ、東京都出身、慶應義塾大学卒業。産後の  
ボディケア&フィットネス教室「マドレボニータ」インストラ  
クターとして2004年より活動中。都内の定期教室のほか、  
全国で出張講座を開催。

ブログ『日刊シマン』毎日更新中。

<http://plaza.rakuten.co.jp/totolecafe/>

《資料代》 単身 2,000円、ペア 3,000円

《定員》 40名

※2015年7月5日以降に生まれたお子さまは同伴可。  
それ以前に出生されたお子様で希望の方は同じ会  
場内の別室で託児をさせていただきます。  
託児利用料1,000円(定員先着20名)

《お申し込み》 WEBにて受付中

URL [goo.gl/F43o2j](http://goo.gl/F43o2j)

習わない産後



《お問い合わせ》

マドレボニータ東海TOMOS

✉ [tomos.madretokai@gmail.com](mailto:tomos.madretokai@gmail.com)

平成27年度

～あなたの思いをかたちに～

岐阜市市民活動支援事業

