

産前・産後の母親サロン

～ワタシの体、どうなるの？みんなで産後について語ろう～

「出産後の体の変化」を知ることができて、
参加者同士が語り合える場です。
他にも、NPO 法人マドレボニータ認定の
産後セルフケアインストラクターによる
産後に役立つセルフケアを伝授します。

産後1ヶ月の養生のための具体的な準備に
ついて聞けたり、出産を迎える方と出産された方同士でお話
したり、赤ちゃんの様子も見られます。

出産されて間もない方は、赤ちゃんと一緒に
お出かけしてリフレッシュ、新しいつながり作りも
できる大変貴重な機会です！



【日時】2016年 6月16日(木)・7月6日(水) 10:00～11:30

※内容はすべて同じですが、リピート参加可能です

【会場】岐阜市中央青少年会館 研修室3 (6月) / ホール(7月)

岐阜市明德町11

(アクセス) 駐車場無料 (駐車台数50台、但し他施設と共用のため満車時は有料駐車場へ)

路線バス：加納島線・鏡島市橋線他 名鉄岐阜・JR岐阜発～市庁舎西口下車 徒歩1分

【対象】妊娠中の方、産後女性(生後210日までの赤ちゃんは同伴可能)

【参加費】500円

【申込】<http://kokucheese.com/event/index/396534/>

携帯からもOKです！右側のQRコードをご利用いただくと便利です。



【お子さまの同伴について】生後210日までの赤ちゃんは一緒にご参加いただけます。
それ以降のお子さまは、信頼できる方にお預けになって単身でご参加ください。

【お問い合わせ】 tomos.madretokai@gmail.com
090-7026-2396 (担当：山本)

【主催】マドレボニータ東海 TOMOS

産後ケアを、すべての産後女性に届けたい



マドレボニータ東海 TOMOS (トモス)

私たちマドレボニータ東海 TOMOS (TOKAI MOTHERS SHINY の略) は、日本各地で産後女性の心と身体の健康をサポートしている『NPO 法人マドレボニータ』の活動を応援したいという有志が、東海地方の産後女性に産後ケアプログラムを届けるとともに、産後女性を取り巻く様々な世代の人に産後ケア文化を手渡す活動をしています。

『マドレボニータ』とはスペイン語で「美しい母」の意で、「美しい母がふえれば、世界はもっとよくなる」をキャッチフレーズに「子育ての導入期」という最も不安定な時期にある女性の心と身体の健康をサポートしています。

マドレボニータの『産後のボディケア&フィットネス教室@岐阜』

出産で低下した体力の回復を促し、子育てに必要な力をつけるプログラムです。(週1回×4回で完結)

毎週火曜日 10:30~12:30 全4回

場所: プリムローズ 岐阜市敷島町6-9

<5月>17・24・31・6/7 <6月>14・21・28・7/5 <7月>12・19・26・8/2



1. 産後の体にやさしい
バランスボールを使った有酸素運動
2. 参加者同士のコミュニケーションワーク
3. 自宅でも出来るセルフケア

詳細・お申し込みはこちら <http://hirokoyamamoto.strikingly.com>

東海地方に住む母となった女性たちが産後ケアを通してキラキラ輝き、人とつながる輪が広がることを願っています。

TOMOS の活動に興味がある、産後ケアについて知りたい方、お気軽にお問い合わせください。

<http://35tokai-tomosjimdo.com/>

tomos.madretokai@gmail.com