

ぎふ 産後ケア Sango の日

9/17(火)

11/19(火)

12/17(火)

10:00-12:00

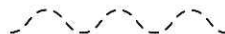
予約不要

はじめてこの産後ケアを耳にする人。
はじめてこの産後ケアに触れる人。
出産したら当たり前「産後ケア」に出会えるように。

やる気がでない
体力がない

疲れが取れない
イライラする

毎日、感じて
いませんか？



気持ちの
浮き沈みに
波がある

冷え性
肩こり・腰痛

子どもは大事。家族も大事。
でも、お母さんが「自分」をまず大事にしませんか？

開催日：9/17(火) 11/19(火) 12/17(火) 10:00-12:00(受付時間9:30~10:00)

場所：みんなの森 ぎふメディアコスモス 考えるスタジオ
岐阜県岐阜市司町40番地5

対象：産後2ヶ月から5ヶ月のお母さん、赤ちゃん同伴可能(岐阜市在住に限る)

定員：40名(予約不要-先着順)

参加費：無料

持ち物：水分、タオル、ヨガマットまたは大判バスタオル

服装：運動のできる服装(ジーパン・タイツ不可)

※当日撮影が入ります。予めご了承ください。

※乳児の兄姉について希望者は別室託児あり

託児希望の方
お申込みはこちら



令和元年度 岐阜市市民活動支援事業 採択事業



ぎふ 産後ケアの日

Sango

予約不要



9/17
(火)

講座【講師：堀川麗子（理学療法士）】 / 腰痛セルフケア、抱っこ紐のつけ方
「産前産後の身体の変化」 / バランスボールエクササイズ

11/19
(火)

講座【講師：岐阜市 南市民健康センター保健師】 / 肩こりセルフケア
「ママのための健康講座」 / バランスボールエクササイズ

12/17
(火)

講座【講師：一般社団法人人体メンテナンス協会認定
産後指導士 竹中まり子 / 漁野咲枝】 / 骨盤セルフケア
「産後のココロと身体のケア」 / バランスボールエクササイズ

講師プロフィール



Sayuri

林 沙由理

看護師
一般社団法人人体メンテナンス協会認定
産後指導士/バランスボールインストラクター

■<https://ameblo.jp/2525s777/>

検索：さゆり産後ケア



Mariko

竹中 まり子

看護師
一般社団法人人体メンテナンス協会認定
産後指導士/バランスボールインストラクター

■<https://www.instagram.com/mariko.smile>



Sakie

漁野 咲枝

一般社団法人人体メンテナンス協会認定
産後指導士/バランスボールインストラクター

■<https://ameblo.jp/ske1832/>

ACCESS MAP

みんなの森
ぎふメディアコスモス

岐阜県岐阜市司町40番地5

JR岐阜駅または名鉄岐阜駅より徒歩約25分
・東海北陸自動車道・岐阜各務原ICから車で約20分
・名神高速道路・岐阜羽島ICから車で約30分
・有料駐車場 約300台 (30分/100円)
※館内利用者は入庫後2時間まで無料

