「子育て講座」

『産後のパパママ講座』

～産後の体をいたわりながらパートナーのつながりを深めよう！～

　産後はとても特殊な時期でしんどい時があります。心から笑える余裕なかったり、何ためなかったり。気をつかっているのに気付いてもらえなかったり、気付いてあげられなかったり。伝えたはずなのに、ちゃんと伝わってない！？えっ！！…
そんな時に大切になるのは、パートナーとの”つながり”です。
　この講座では、体を動かしながら笑い合い、リラックスした状態で一番近くにいるパートナーとのつながりを確認し合うコミュニケーションワークに取り組みます。
　『親になった自分たちのこれから』を確認しながら、子育ての不安を解消して、心身と楽しんで家族生活を送るための土台を一緒に考えてみませんか？

. ｏ. . ☆*. . ｏ. ☆*. . ｏ. ☆*. . ｏ. ☆*. . ｏ. ☆*. . ｏ. ☆*. . ｏ. ☆*. . ｏ. ☆*. . ｏ. ☆*. . ｏ. ☆*. . ｏ. ☆*. . ｏ.

【日　時】平成３１年２月１６日（土）午前１０時から１２時まで

【会　場】みなと保健所5階会議室 （港区三田1丁目4番10号）

【対　象】区内在住で平成30年9月から12月に出産した母親とそのパートナー

【定　員】１２組２４名（申込順）
※5ヶ月までのお子さんは一緒に参加していただきます。

【保　育】定員12人（申込順）
※保育は参加される兄姉児のみお預かりします。

【内　容】(1)バランスボールを使った有酸素運動
(2)カップルで思いを共有するワーク
(3)自宅で出来るセルフケア

【講　師】白石　あすか　／　萱沼　道子
（認定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）

☆認定NPO法人マドレボニータ
　マドレボニータとは、スペイン語で”美しい母”の意。
「すべての家族に産後ケアを」をキャッチフレーズに、産前・産後ヘルスケアプログラムの開発・研究・普及に尽力している団体

【参加費】1,000円（資料代）

【持ち物】・汗をかいてもいい運動のできる服装(スカート、Gパン、ストッキング不可)
※会場に着替える場所があります。
※裸足で行います。シューズは不要です。
・タオル・飲み物
・赤ちゃんのお世話に必要なもの（オムツ、調理器具、授乳ケープなど適宜）

【問合せ】港区子ども家庭支援センター　☎03-6400-009(担当:田浦　木田

お申込みは、みなとコールへ　☎ ０３-５４７２-３７１０

【期　間】　平成31年2月4日（月）～2月１２日（火）
【時　間】　午前９時００分（初日のみ午後３時～）～午後５時００分