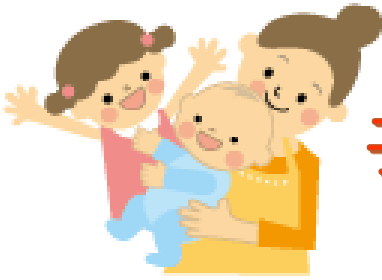


令和6(2024)年度

# 産後セルフケア

## 子育てを楽しくするための からだと心のケア



出産後のからだと心、お元気ですか？産後のモヤモヤ、不調に一人で悩んでいませんか？  
子育てにはお母さんのからだと心の健康がとても大切です。  
それなのに自分のことが後回しになっていませんか？  
この講座はそんな産後のお母さんのからだと心のためのセルフケアを体験する講座です。  
お子さんと一緒に気軽にご参加ください。

♡対象 足利市在住の  
産後4か月～1年未満の女性

♡日程 右記のスケジュールで開催  
\*1回の参加で終了するプログラムです。

♡時間 午前10時～12時(2時間)

♡場所  
さいこうふれあいセンター3階 生涯学習室  
もしくは 2階 支援センター 多目的室  
(当日どちらかご案内します。)

♡費用 無料

♡申込み先 さいこう子育て支援センター  
☎ 0284-22-4460

♡持ち物 飲み物  
子育てグッズ(おむつ・バスタオル・  
汚物用ビニール袋・ミルク等)

2024年	5月	8日(水)
	7月	10日(水)
	9月	11日(水)
	11月	13日(水)
2025年	1月	22日(水)
	3月	5日(水)

♡からだを動かしやすい服装でご参加ください

\*1回の出産で1回のご参加となります。

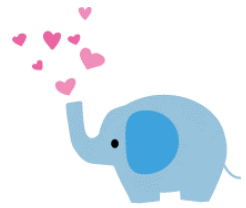
エレベーターがありますので、ぜひご利用ください♪



## 産後セルフケア ～からだと心のメンテナンス～

♡ 出産後の体調の変化・心の変化・悩んでいることは何ですか？みんなどうしているの？  
同じ立場のお母さん同士、ゆったりお話しします。

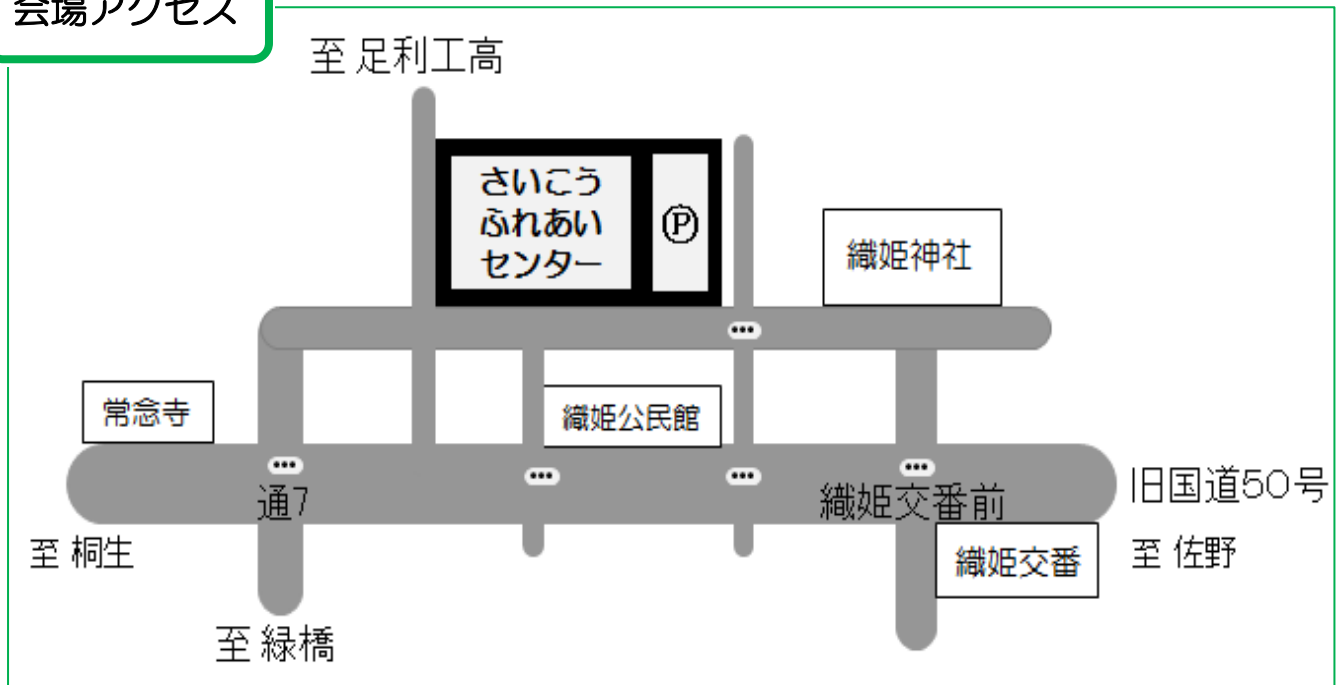
♡ 産後指導士による産後のセルフケアを体験  
正しい授乳姿勢・おむつ替え姿勢、肩こり・腰痛などのケア  
自宅で子育ての合間にできるセルフケアを学びます。



♡ 心のケア・足利市の子育て支援の紹介  
子育て支援コーディネーターより、産後のお母さんの心のケアについてお話しします。  
また、足利市の子育て情報をご紹介します。



### 会場アクセス



《笑顔輝く子育てのまち 足利》  
足利市は、皆さんの子育てを  
応援します。



### 申し込み・お問い合わせは

さいこう子育て支援センター  
☎0284-22-4460  
(9:00~17:00)  
住所：足利市西宮町2838  
(さいこうふれあいセンター2F)