

# 産後ケア教室 in 京都

産後の休養のあとに必要なのは、体力とコミュニケーション力のリカバリー！  
職場復帰や再就職準備を考えるあなたにおすすめしたい、体と心の産後ケア2回講座です。



バランスボールエクササイズ



コミュニケーションワーク



セルフケア

日時：2018年10月22日（月）/10月29日（月） 10：00-12：00

場所：京都市男女共同参画センター「ウィングス京都」地下1階音楽室

参加費：2000円（2回分、傷害保険料込・保育料別）

講師：山本裕子（NPO法人マドレボニータ認定  
産後セルフケアインストラクター）

対象：産後2ヶ月以降の女性

※2018年4月2日以降生まれの赤ちゃん  
は会場へ同伴可能

※原則として両日ともご参加いただける方

定員：14名（赤ちゃん同伴は10名まで）

ウィングス京都内での保育あり

（定員あり・先着順、保育料800円～1000円）

体と心の両面を整える2回連続の産後ケア教室です。  
有酸素運動で体力を回復させ、自宅のできるセルフ  
ケア、ご自身の人生やキャリアを再確認するワーク  
も行います。

職場復帰や再就職の準備にご参加ください。  
生後210日までの赤ちゃんと一緒に参加できます。

主催 関西にもマドレボニータを！

共催 公益財団法人京都市男女共同参画推進協会

## お申込・お問合せはこちらから

右のQRコード、またはURLよりお申し込み下さい。

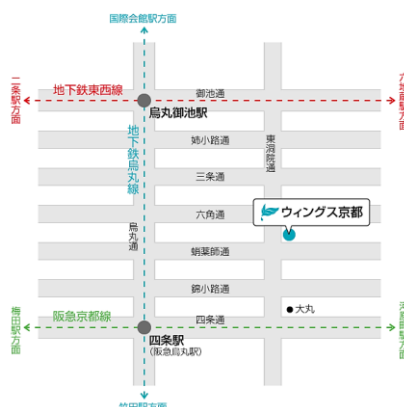
申込締切 講座：10月19日（金）

保育：10月5日（金）

\* 講座・お申込に関するお問合せ先：関西にもマドレボニータを！（担当：木村）

MAIL：35kamp@gmail.com TEL：090-5255-8542

<https://goo.gl/forms/Q4iqScpPSLJ8SHer1>



●認定NPO法人マドレボニータ <https://www.madrebbonita.com/>

マドレボニータとはスペイン語で“美しい母”の意。

「産後を起点とする社会問題の解決」を目指し、産前・産後の  
ヘルスケアプログラムの開発・研究・普及に尽力しているNPO法人。



### 《会場案内》

〒604-8147 京都市中京区東洞院通六角下る御射山町262

京都市男女共同参画センター（ウィングス京都）

地下鉄烏丸御池駅（5番出口）または地下鉄四条駅・阪急烏丸駅（20番出口）徒歩約5分

※一般来館者用の駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。