



出産後、夫婦の対話が減っていませんか？



夫婦で取り組む

産後ケアエクササイズ

女性のみでのご参加もOK！

妻の・夫の気持ちが見えない…

そんな状況を打開するポイントは有酸素運動とコミュニケーションワークです！
バランスボールを使った有酸素運動ですっきりした後に、
対話のワークで、じっくり自分の・相手の思いに向き合い、共有しましょう。
また、親となって目まぐるしく過ぎる毎日を、心身ともに健康に過ごすためには、女性だけでなく男性にも体力が必要です。体力づくりのきっかけと、ちょっと立ち止まって二人で対話する時間を持ってみませんか？
女性のみでのご参加もお待ちしています！

日時：①2020年1月26日(日) 14:00-16:00

②2020年2月22日(土) 14:00-16:00

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 フィットネスルーム

参加費：ペア2,000円/1組
女性のみ1,500円/人

定員：各日10組20名（先着順）

※安全性を考慮し同伴の赤ちゃんは10名までとさせていただきます。同伴希望の方は、お早めにお申し込みください。

対象：産後2か月以降のカップル

※母子でのご参加も歓迎です
※生後210日以内の赤ちゃんはご同伴可能。

（①…2019/6/30以降生まれ

②…2019/7/27以降生まれ）

保育はありませんので、それ以上の赤ちゃん・上のお子さんは信頼できる方に預けてご参加ください。





講師：中川奈津子

(助産師・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)

●認定NPO法人マドレボニータ

<https://www.madrebonita.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。

お申込・お問合せはこちら

QRコード、またはURLよりお申込み下さい。

申込受付期間：①2019年12月1日～2020年1月24日

②2020年1月1日～2020年2月20日

*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://bit.ly/2kps3gN>

QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です

《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

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



関西にもマドレボニータを！（通称：KAMP）は、NPO法人マドレボニータの会員を中心に結成された市民活動団体です。関西地方での産後ケア普及を目指して活動しています。講座の企画や運営を一緒に担ってくださる仲間を募集中！35kamp@gmail.comまで。