

予約制

# ようこそ産前産後ケア ～パパママ学級～



カラダの事、ココロの事。

わたしの事話したいし、あなたの事聞いてみたい。  
とにかく笑おうよ、話そうよ。ラクに楽しく、ね。



ママたち、パパたちこんな風に悩んでいませんか？

- 毎日イライラ 怒りたくないのに...
- なかなか眠れない 疲れやすい
- カラダがだるい 体力がない
- ココロがモヤモヤ スッキリしない
- 肩も腰もガチガチ 緊張感でいっぱい

## 学級1

### \\はじめまして\\ 産後ケア

まずは自分に目を向けてみよう。  
カラダを動かしてスッキリ、  
そして体力をつけよう。  
ハッピーな思考になるワークをしよう。

## 学級2

### \\ママひろば\\ おやこdeおいでよ。

ママ同士の交流の場です。  
もっと気軽に身近につながりを作りましょう。  
自身に起こっていること知ること  
不安が安心に。  
一人じゃないよ。

## 学級3

### \\ようこそ\\ パパママケア

「夫婦で触れる産後ケア」  
まずは私たちに目を向けてみよう。  
夫婦でカラダを動かしてコミュニケーション。  
同じ時間を共有する大切さ。  
もっと知りたいよ、お互いに。

知ろう！触れよう！パパもママも産後ケア！

## 学級1

### \\はじめまして\\ 産後ケア

【日程】10:00-11:00

- ①7/27(火)
- ②8/24(火) オンライン
- ③9/28(火)
- ④10/29(金)
- ⑤11/23(祝・火)
- ⑥12/22(水) オンライン
- ⑦1/25(火) オンライン
- ⑧2/25(金)
- ⑨3/15(火)

対 象：産後1ヶ月から1歳半頃までの  
お母さんと赤ちゃん、子育て支援関係者  
場 所：長土堀青少年交流センター 2階プレイルーム  
参加費：500円(オンラインは無料)  
定 員：6組(親子)  
持ち物：水分補給用のお飲み物、バスタオル  
(赤ちゃんを寝かせる際にご利用ください)  
服 装：運動のできる服装、ジーパン・タイツ不可  
※このクラスはバランスボールを使用しない  
リズム運動のクラスです。

## 学級2

### \\ママひろば\\ おやこdeおいでよ。

【日程】13:00-14:00

- ①9/28(火)
- ②11/23(祝・火)
- ③3/15(火)

対 象：産後1ヶ月から1歳半頃までの  
お母さんと赤ちゃん、子育て支援関係者  
場 所：長土堀青少年交流センター 2階プレイルーム  
参加費：200円  
定 員：6組(親子)  
持ち物：水分補給用のお飲み物、バスタオル  
(赤ちゃんを寝かせる際にご利用ください)  
服 装：自由な服装



## 学級3

### \\ようこそ\\ パパママケア

【日程】10:00-11:00

- ①8/29(日)
- ②10/17(日) バランスボール使用 special
- ③12/19(日)
- ④2/27(日)

対 象：産後1ヶ月から1歳半頃までの  
ご夫婦と赤ちゃん、子育て支援関係者  
場 所：長土堀青少年交流センター 2階プレイルーム  
参加費：1,000円  
定 員：4組(ご夫婦)  
持ち物：水分補給用のお飲み物、バスタオル  
(赤ちゃんを寝かせる際にご利用ください)  
服 装：運動のできる服装、ジーパン・タイツ不可  
※このクラスはバランスボールを使用しない  
リズム運動のクラスです。(Specialを除く)



※開催日・開催時間・会場が変更になる場合がございます。お申し込みの際にご確認ください。



坂野 智美  
Tomomi Banno

看護師、保健師、  
一般社団法人体力メンテナンス  
協会認定 産後指導士



小川 素子  
Motoko Ogawa

保育士  
一般社団法人体力メンテナンス  
協会認定 産後指導士



池田 由衣  
Yui Ikeda

グラフィックデザイナー  
一般社団法人体力メンテナンス  
協会認定 産後指導士



【場所】長土堀青少年交流センター 2階プレイルーム 金沢市長町3丁目3番3号

※敷地内に駐車場がございます。お車でございましたら、  
※館内での会場が変更になる場合がございます。お問い合わせ・お申し込みの際にご確認ください。

コロナ対策について：換気、検温、消毒、マスク着用、人数制限、完全予約制  
ソーシャルディスタンスのご協力をお願いいたします。

お問い合わせ・お申し込みはこちらから



team\_kanazawa  
気軽にフォローしてね!

ご予約は開催月の1日9時から  
申し込みフォームにて受け付けております。