

産前～産後まで

# あつぷる 講座

開催日

10:00～12:00  
受付9:45～

- ①7月17日(水)
- ②8月21日(水)
- ③9月18日(水)
- ④11月24日(日)

今、妊娠中の方、帝王切開を経験された方、子育てを頑張るママへ  
心と体が軽くなる講座のご案内です。

## ①子育ての日 7/17

子育てのもやもや・イライラ・余裕がない…  
そんな毎日を楽しむためのヒントを学んでみませんか？

## ②帝王切開さんの日 8/21

帝王切開後になんだかしんどい  
私の出産これで良かったのかな？傷のケアはどうしたらいいの？

## ③離乳食の日 9/18

離乳食を難しく考えずに、簡単に時短で家族の食事と  
一緒に作るコツやお出汁の使い方を知りだけで、  
よりおいしく楽しい時間にしませんか？

## ④マタニティケアの日 11/24

妊娠中の変化やプチ不調  
わからないことだらけで不安になっていませんか？

子どもは大事。家族も大事。

でも、お母さんが「自分」をまず大事にしませんか？

開催日：①7月17日(水) ②8月21日(水) ③9月18日(水) ④11月24日(日)

場 所：〒503-0984 岐阜県大垣市綾野6丁目111-1 大垣市綾里地区センター

対 象：①すべての子育て女性 ②帝王切開術経験者  
③離乳食について知りたい子育て女性 ④妊娠期の女性、夫婦

定 員：各回10組

参加費：①②④500円 ③800円(現金でお釣りのないようにご準備ください)

持ち物：①②水分・筆記用具・赤ちゃんに必要なもの  
③申込時返信メールにてご確認ください  
④水分、タオル、ヨガマットまたは大判バスタオル、赤ちゃんに必要なもの

服 装：④運動のできる服装、ジーパン・タイツ不可



お申し込み

裏面のQRコードを読み取りHPよりお申し込みください。  
複数日申し込み可能(定員に達し次第締切ます)  
キャンセルされる場合はお申し込み後に届く返信メールに直接ご連絡下さい。

# 産前～産後まで あっぷる 講座

私たちは【産前産後ケアあっぷる】です。

大垣市にて、特に妊娠前から出産後の女性の心と身体を健康に保つ為の講座やエクササイズを行っています。

当団体スタッフは、教育指導者と医療従事者が集まることで、情報社会の中で迷子になってしまう多くの女性と未来を担う子どもたちの為に集まりました。

女性の笑顔は家庭も社会も笑顔にする力があります。

是非、私たち【産前産後ケアあっぷる】に会いに来てください。

## 講座スケジュール

1 7/17 (水) 「ママの余裕どうつくる?～毎日子どもと楽しく過ごすヒント!～」  
講師:mama育®トレーナー・保育士 吹原めぐみ

2 8/21 (水) 「帝王切開さんの日 帝王切開さんのセルフケア」  
講師:堀川麗子

3 9/18 (水) 赤ちゃんの味覚の育ちをワークで体感♪ふりかけバイキングと離乳食のご試食付き  
「こどもと家族のお家ごはんのおはなし」  
～もっと気楽に!もっと美味しく!取り分けごはんのススメ～  
講師:社会福祉士 だしソムリエ おうちごはんコンシェルジュ 田中裕子

4 11/24 (日) 「マタニティケアの日 妊娠中のプチ不調とケア、そして出産準備」  
講師:堀川麗子  
担当インストラクター:高橋千恵子

知ることので安心な子育てを楽しもう!



今年度  
他の講座日程

12月18日(水)おおがきグリーンケアの日(流産・死産・新生児死亡等お子さんとの死別と経験された方対象)  
1月26日(日)赤ちゃんおいでの日(妊活中の女性対象)も行います。詳細・お申込はHPにて掲載しております。



あっぷる代表 田邊麻紗子

元保健体育教諭  
一般社団法人体力メンテナンス協会認定  
・産後指導士  
・バランスボールインストラクター  
・岐阜西支部 幹事

吹原めぐみ

保育士 (7月17日講師)  
mama育®トレーナー

あっぷる副代表 堀川麗子

理学療法士 (8月21日 11月24日講師)  
米国理学療法協会認定  
米国理学療法協会認定  
・産前産後の理学療法コース1修了  
・骨盤体の理学療法コース1修了  
熱中症対策アドバイザー  
メディカルハーブティアドバイザー

お申込み

お申込みフォームより申込み下さい。  
複数日申し込み可能(定員に達し次第締切ます)  
キャンセルされる場合はお振込後に届く返信メールに直接ご連絡下さい。

お問い合わせ  
お申込みはこちら

