



おおがき 産後ケアの日 with あっぷる講座

開催日

10:00-12:00(受付開始9:30)

- ① 4月2日(水)
- ② 5月7日(水)
- ③ 6月4日(水)
- ④ 7月2日(水)
- ⑤ 7月16日(水)
※あっぷる講座「帝王切開さんの日」
- ⑥ 8月6日(水)

はじめてこの産後ケアを耳にする人。
はじめてこの産後ケアに触れる人。
出産したら当たり前「産後ケア」に出会えるように。

やる気がでない
体力がない

疲れが取れない
イライラする

毎日、感じて
いませんか？

気持ちの
浮き沈みに
波がある

冷え性
肩こり・腰痛

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：① 4月2日(水) ② 5月7日(水) ③ 6月4日(水) ④ 7月2日(水)
⑤ 7月16日(水) ※あっぷる講座「帝王切開さんの日」 ⑥ 8月6日(水)

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：産後2ヶ月から出産を経験した全ての女性 / ⑤あっぷる講座「帝王切開さんの日」帝王切開術経験者

定 員：各回20組 / ⑤あっぷる講座「帝王切開さんの日」10組

参加費：1,500円(現金でお釣りのないようご準備ください) ※紹介割有(詳細はお申し込みフォームにてご確認ください)

持ち物：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：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申し込み後に届く返信メールに直接ご連絡下さい。

おおがき 産後ケアの with あっぷる講座

講座スケジュール

1
4/2
(水)

講座タイトル
「産後の不調とセルフケア」
講師：堀川麗子
担当インストラクター：箕浦有希

2
5/7
(水)

講座タイトル
「知らない間に溜め込むストレス」
講師：堀川麗子
担当インストラクター：永田朋加

3
6/4
(水)

講座タイトル
「子どもの感染症の正しい知識とお手当術」
講師：堀川麗子
担当インストラクター：田邊麻紗子



楽しく学んで育児を楽しもう！繋がろう！

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多く在籍しています。

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。

気持ちよく、からだを動かそう！



4
7/2
(水)

講座タイトル
「子供の離乳食と姿勢」
講師：堀川麗子
担当インストラクター：永田朋加

あっぷる講座
5
7/16
(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

6
8/6
(水)

講座タイトル
「子供の離乳食をもっと簡単に」
講師：生活協同組合 コープぎふ
担当インストラクター：橋本朋世

MASAKO TANABE

代表 田邊 麻紗子

「心から自分を楽しめる女性に導く」
元保健体育教師
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

REIKO HORIKAWA

副代表 堀川 麗子

「女性と子どもの心身ケアプロフェッショナル」
理学療法士
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
・骨盤底の理学療法コース1修了
熱中症対策アドバイザー
メディカルハーブティーアドバイザー

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

