

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)

おおがき産後ケアの日

①9月3日(水) ②10月1日(水) ③11月5日(水)
④12月3日(水) ⑤2026年2月4日(水)

あっぷる講座の日

⑥9月21日(日) ⑦10月29日(水)
⑧2026年1月21日(水)
⑨2026年1月25日(日)

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：おおがき産後ケアの日

①9月3日(水) ②10月1日(水)
③11月5日(水) ④12月3日(水) ⑤2026年2月4日(水)

あっぷる講座の日

⑥9月21日(日) ⑦10月29日(水)
⑧2026年1月21日(水) ⑨2026年1月25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：①～⑤・⑦⑧産後2か月から出産を経験した全ての女性 / ⑥妊娠中の女性・夫婦 / ⑨妊娠を望むすべての女性・夫婦

定 員：①～⑤各回20組 / ⑥～⑨各回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。)

離乳食の日は、材料費で500円追加となります。(ご夫婦でいらっしゃる場合は、材料費のみ追加)

●詳細は申込時返信メールでご確認をお願いします。

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申し込み後に届く返信メールに直接ご連絡下さい。



あっぷる
公式HP



令和7年度 大垣市市民活動助成事業
主催：産前産後ケアあっぷる
後援：大垣市

おおがき 産後ケアの with あっぷる講座

おおがき産後ケアの日

1
9/3
(水)

講座タイトル

「『防災』今やっておくべきこと
～大切な家族を守るために～」

講師：清流の国女性防災士会 会長 伊藤三枝子
担当インストラクター：田邊麻紗子

2
10/1
(水)

講座タイトル

「ふれあいのチカラ ～わらべうた
×ベビーマッサージで赤ちゃんの可能性を引き出そう～」

講師：母乳育児相談室さんばさん
助産師 杉岡隆子 看護師 浦野真由美
担当インストラクター：辻由美子

3
11/5
(水)

講座タイトル

「子どもの救急法」

講師：大垣消防組合
担当インストラクター：箕浦有希

4
12/3
(水)

講座タイトル

「子どもの歯のケアと歯並び」

講師：堀川麗子
担当インストラクター：田邊麻紗子

5
2/4
(水)

講座タイトル

「産後の脳の変化と夫婦のコミュニケーション」

講師：堀川麗子
担当インストラクター：鈴木真由美



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。



あっぷる講座の日

あっぷる講座
6
9/21
(日)

おおがき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
ヨガ担当：高橋千恵子

あっぷる講座
7
10/29
(水)

おおがき離乳食の日

「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

あっぷる講座
8
1/21
(水)

おおがきmama育®の日

「イライラドッカーン！と向き合って
幸せな子育てへの第一歩！」
～忙しくても大切にしたい子育てポイント伝授!!～

講師：保育士 mama育®トレーナー 吹原めぐみ

あっぷる講座
9
1/25
(日)

おおがき赤ちゃんおいでの日

「妊娠準備に必要な7か条」

講師：堀川麗子
担当インストラクター：橋本朋世

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申し込み後に届く返信メールに直接ご連絡下さい。



あっぷる
公式HP

