

心とからだを整える

産後の セルフケア



産後の女性のために考えられたオリジナルのエクササイズです。

バランスボールをつかった有酸素運動を中心に、楽しみながら運動不足を解消します。

気になるお腹周りや、骨盤のゆがみ、赤ちゃんを抱っこする姿勢から来る肩こりなど、
出産した後の女性に起きやすい不調を改善しましょう。

生後210日までの赤ちゃんと一緒に参加できます。

5/13 **火** 10:00~11:30

申込受付
4/15(火)9:00~
WEBにて先着順

申込は
こちら



参加費 1,000円

会場 フォーラム(男女共同参画センター横浜)
3F フィットネスルーム

定員 産後の女性16人

保育 2ヵ月~未就学児 4日前までに要予約・有料、先着順
子どもの部屋 TEL 045-862-4750
(9:00~16:30/木・日・祝は除く)

※大人1名・乳児1名のペア参加の講座です。
生後210日を過ぎた赤ちゃんは保育をご利用ください。
きょうだい児の保育ご希望の場合はお問合せください。

持ち物 赤ちゃんを寝かせるバスタオル、飲み物

申込締切 5/12(月) 12:00まで

★産後のセルフケア 今後の開催予定

2025年5月13日(火)・6月10日(火)・7月8日(火)・9月9日(火)

10月14日(火)・11月11日(火)・12月9日(火)

2026年1月20日(火)



講師:岡田令子

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

主催 男女共同参画センター横浜

電話 045-862-5052

住所 〒244-0816 横浜市戸塚区上倉田町435-1

※フォーラムは、公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が管理運営する男女共同参画センターのうちの1つです。

※提供された個人情報は、今回の事業実施のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。

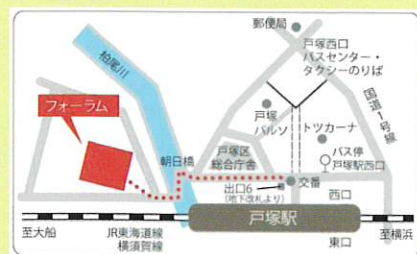
※荒天・天災等によって、本講座は、中止・延期・開催方法の変更をする場合がございます。あらかじめご了承ください。

※パソコン(スマートフォン)向けにメールマガジンで、講座・イベント情報をお届けしています。

登録は、協会HPまたは二次元コードから。

フォーラム 横浜

検索



JR・横浜市営地下鉄戸塚駅下車 徒歩5分
公共交通機関をご利用ください。