

心とからだを整える

# 産後のセルフケア講座

子育ては体力が勝負！出産でダメージを受けた後の体力をスムーズに回復させましょう！  
出産後、これまでの生活とはがらりと変わって、赤ちゃんとふたりで過ごす時間が多くなったのではないのでしょうか。ママ同士のおしゃべりの時間もとっても大切な時期です。  
エクササイズの後には、コミュニケーションワークで、心も解きほぐしましょう！

- 日時 平成29年 5/12(金)、5/19(金)、5/26(金)、6/2(金) 全4回  
10:00~12:00 講座・託児ともに9:30より受付
- 場所 八広地域プラザ《吾嬢の里》1階多目的ホール
- 対象 最終回6/2時点で0歳児 (= 6/3以降生まれ)のお母さんで、産後2か月目程度から。  
 { 赤ちゃん同室受講は、ハイハイなど動きが活発になり始める前の生後210日まで。  
 211日以上は他所にお預けいただくか、当館での託児(下記参照)がご利用可能です。  
 初回が211日未満でも、2~4回目で超える場合は同様となります。 }
- 講師 NPO法人マドレボニータ認定 **小山史未子先生**
- 定員 12名 先着順(託児定員は最大3名 詳細は下記お子様の託児をご覧ください)
- 参加費 6,000円 全4回分(託児代は含まれません)
- 持物 ご自分の着替え(運動できる服装、ハラマキとレッグウォーマー、レッスン後のパーカーなどの上着、シューズ不要)、飲み物(水かお茶)。赤ちゃんを連れてこられる方は、赤ちゃんの着替えやオムツ(多めに)など一式、授乳ケープやミルク
- 申し込み 4/11(火)~4/28(金)の間、お電話(6657-0471)、または窓口にてお申込み  
 いただき、4/28(金)までに参加費を窓口にてお支払いください。  
キャンセル・それに伴うご返金も4/28(金)までとなります。 4/17(月)は休館日です。

## お子様の託児(一時預かり)について

託児(生後211日以上)をご希望の方は、託児料が別途1,000円(1回1人につき)が必要です。  
お申し込みの際に一時預かりシートを回数分お渡ししますので、よくお読みいただいた上で必要事項をご記入  
いただき、当日忘れずにお持ちください。託児中の授乳や飲食は原則できません(※)ので、ご来館後、託児直  
前に授乳・飲食、オムツ替えをお願いいたします。

お預かりできるのは最大3名までです。年齢構成、育児サポーター確保都合  
などにより3名に満たない場合でも託児受付を締め切る場合がございます。  
※水分補給としての、水・麦茶等をご持参ください。

※託児のキャンセルに限り、前日18時までにご連絡いただければ返金します。



〒131-0041 東京都墨田区八広 4-35-17  
(八広地域プラザ・吾嬢の里)  
TEL 03-6657-0471  
URL <http://www.azumanosato.com>

- ◎京成押上線「八広駅」下車  
はなみずき通り方面出口 徒歩7分
- ◎墨田区内循環バス 北東部ルート  
⑬「東墨田二丁目」下車 徒歩3分  
⑭「八広(八広駅)」下車 徒歩5分
- ◎都バス  
錦37「八広六丁目」下車 徒歩1分  
上23「東墨田二丁目」下車 徒歩3分

