

わくわくカフェにいらっしゃい♪

# 子育てサロン



子育てのリフレッシュ、情報交換の場として  
お子様と一緒に楽しいひと時を過ごしませんか？



**講師** 一般社団法人体力メテオ協会 認定産後指導士

アイミュージックスタジオ

大溝 育代 氏

**内容** 『産後ケアバランスボール』  
～ココロもカラダも元気に♪～



育児って愛溢れている毎日であり24時間ノンストップの育児でもあります。身体が悲鳴上げるときもあると思います。我慢するんじゃなくて、ほんの少し「自分」に意識を向けてあげることで、基礎体力がついたり、落ち込んでいた気持ちも前に動き出すことのきっかけになったり。身体が元気になると、心も元気になれる。出産を経験した全ての女性に体力・産後の身体・ココロ「トータル産後ケア」をお届けいたします。

託児も  
あります！

第1回

第2回

日時	令和元年6月13日(木)	令和元年7月11日(木)
場所	古川町総合会館 3階 和室	
時間	10:00~11:30 (9:45~受付開始)	
内容	✓骨盤周りのセルフケア	✓肩こり・おっぱいケア
	✓コミュニケーションスキル ✓産後脳活性化 ✓体力作り	
持ち物	動きやすい服装、水分、タオル、おんぶ紐	
申し込み締め切り	令和元年5月31日(金) (先着20組限定!) 市内の子育て支援センターでも申し込みできます。	

※原則 2日間参加できる方優先となります。

マタニティーの方は、見学のみとなります。

参加費 100円

申込み・問合せ

飛騨市社会福祉協議会 (古川町若宮二丁目1番地66号)  
TEL <0577> 73-3214 FAX <0577> 73-0711  
E-mail k-fujiki@hidasi-syakyo.net 担当 藤木

事前に申込みを  
おねがいします!