和寒町子育て支援センター佐々木さま

お世話になっております。

札幌の産後セルフケアインストラクター永野間（ながのま）かおりです。

先日はお電話をいただきましてありがとうございました。

また、お伝えしておりました産後ケア資料の郵送が大変遅くなりましたこと、申し訳ございませんでした。

同封させていただきますので、どうぞご覧くださいませ。

改めまして、この度は和寒町子育て支援センターさまでのマタニティ&産後ケア講座開催をご依頼いただきまして、ありがとうございます！

私の所属するNPO法人マドレボニータでは、産前・産後の女性が自分の力を発揮して「取り組むケア」をお伝えしています。具体的には、バランスボールを使った有酸素運動、「私は」を主語に話すコミュニケーションワーク、自宅でも続けられる肩こり解消などのセルフケアに取り組みます。体力・気力の回復はもちろん、参加者同士お互いの話をすることで、親密な関係を築くきっかけにもなったとご好評いただいております。

お電話でもお伝えしましたが、私の確認のために＾＾；講座開催にあたってお願いしたい項目を下記に挙げさせていただきますね。  
他にご相談・確認が必要なことがございましたら是非お知らせくださいませ。

●参加対象者

・産前女性（妊娠16週以降で医師の運動制限のない経過が順調な方・参加前の妊婦健診で必ず医師に「運動しても良いか」をご確認くださいませ）

・産後女性（1か月健診を終えて経過が順調な方〜産後何年でも参加OK）

※生後210日以内（2016年12月12日以降生まれ）の赤ちゃんは講座に一緒に参加いただけます。生後211日以降のお子さんは別室で託児をご用意いただき、ご参加者単身での参加をお願いしています。　  
母子の安全と、体も心もググッと成長しつつあるお子さんの遊び欲求を十分に満たすため、また託児を通して母親が子育てで人を頼る・委ねる経験のきっかけにしていただきたいという願いを込めています。

●参加者数

ご参加者と赤ちゃんの安全管理の面から、【最大14名】でお願いしています。

●会場、持ち物など

カーペット敷きではない、フローリングや畳など硬めの床のお部屋をお願いしています。

ご参加者の持ち物は、運動しやすい服装（ジーンズ、ストッキングはNG）、汗拭きタオル、飲み物、赤ちゃん連れの方はオムツや着替えなど適宜。

※はだしで行いますので上靴は不要です。またバランスボールや赤ちゃん用のキルトマットなど、必要なものは全てこちらで準備しますので、子育て支援センターさまにご準備などお願いするものも特にございません。

●講座ご見学お誘いのお願い

お電話でもお願いしましたが、もし近隣の子育て支援センター・保健センターの職員の方で母子対象講座企画に悩まれている・ご興味のありそうな方がいらっしゃいましたら、ぜひ講座ご見学にお誘いいただけましたら幸いです。

これまで、網走市、北見市、他オホーツクの複数の自治体、また厚岸町などで自治体母子保健・子育て支援講座を担当させていただいており、その際も近隣の自治体職員の方が数多くご見学され、次年度より産後ケアを採用くださっております。

長々と失礼致しました。何かご不明な点がございましたら、いつでもご連絡をお待ちしております。

どうぞよろしくお願いいたします。

2017年5月6日　永野間かおり

[k.naganoma1224@gmail.com](mailto:k.naganoma1224@gmail.com)　 090-7051-7541

<http://kaorinaganoma.com/>  
 　[http://facebook.com/kaori.naganoma](http://facebook.com/kaori.naganoma" \t "_blank)