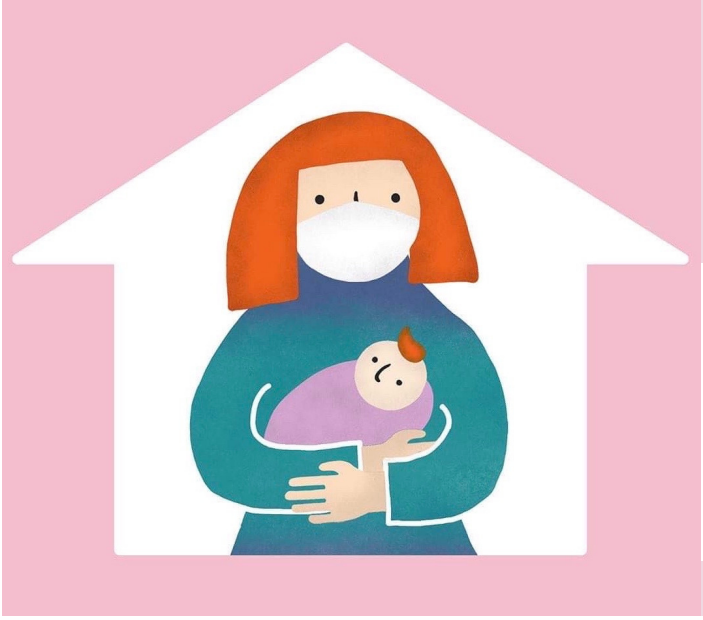

＼妊娠中の方・産後1年未満の方／

アンケート回答で
参加費無料

マドレボニータの産前・産後のセルフケアオンライン教室(4回コース)

WITHコロナで赤ちゃん連れの外出が、まだまだ不安。

そんな時だからこそ、オンラインで全国の産後仲間とつながって一緒に身体を動かし、言葉を交わすことで、体はスッキリ！心も軽く・明るくなります♪

今ならアンケート回答で０歳児の母は参加無料の産前・産後のセルフケアオンライン教室にご参加ください！

ご自宅からPCまたはスマホのZOOMで参加。
たたみ１畳分のスペースがあれば大丈夫です！

セルフケアと聞くとメンタル面を意識しがち。でも、まず身体に意識を向ける大切さに気付けました。

「子連れでもなんとか参加できた！やればできるじゃん」と、前向きな気持ちが生まれた

動画を見ながら一人でやるよりも、人と対話しながらだと断然リラックスできた

2021年7月-9月の産前・産後のセルフケアオンライン教室

＜対　象＞ 全国の産後1ヶ月健診後～産後1年未満の方
※0歳の赤ちゃんと一緒にご参加いただけます。
＜参加費＞ 調査研究のためのアンケート回答で無料（リピート受講は￥8,000）

●レッスン内容　①産前・産後の体のためのストレッチ　②リフレッシュの対話
③お家でできるセルフケア（オムツ替えの姿勢・肩こりケア）

【7月コース】7/9,16(金),21(水),30(金)
【8月コース】8/6,13,20,27(金)
【9月コース】9/2,9,16(木),22(水)
10:00-11:15 ・全4回

※この教室は認定NPO法人マドレボニータの公式プログラムで、2020年6月より毎月全国で実施しています。
2020年6月～2021年3月に延べ1,188組が受講。 HTTPS://WWW.MADREBONITA.COM/

▼詳細・お申し込みフォーム

＜担　当＞ 産後セルフケアインストラクター 永野間かおり（札幌在住・小中高生3児の母）
個人サイト「産後チャンス」 HTTP://KAORINAGANOMA.COM/

お問合せは k.naganoma@madrebonita.com までお気軽にご連絡ください。

4回コースに参加できるか不安な方には、60分ショートレッスン(単発)も開催しています。
◀詳細・レッスン全日程・産後ケア札幌教室・レッスンレポ・参加者の声は、左のQRコードよりサイト「産後チャンス」にてご確認いただけますので、ぜひご覧ください。

後援：札幌市

Supported by 日本財団 THE NIPPON FOUNDATION