

産

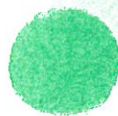
心とからだを整える

後のセルフケア

▶▶▶ カップル編

「産後、ずっとカラダを動かしてなくて…」は、
産後ママたちからよく聞く言葉。
でも、実はパパも言っていたりしませんか？

赤ちゃんを抱っこしながらできる産後のバランスボールエクササイズを、
パートナーと一緒にやってみましょう！
エクササイズの後には、簡単なコミュニケーションワークを行います。
よりよいふたりの産後ライフに役立つ90分。是非ご参加ください！



講師：中桐昌子
(マドレポニータ認定
産後セルフケア
インストラクター)

2月

11日

(土・祝)

10:00 ~ 11:30

会場 アートフォーラムあざみ野 3F健康スタジオ

参加費 1組 1,640円

※参加費の免除あり(必要条件、手続きあり、詳細は問合せ)

対象 生後210日までの赤ちゃんとカップル9組



申込み

1月9日(月・祝) 9:00 ~ 先着順

WEBよりお申込み www.women.city.yokohama.jp/a

保育あり

1歳6か月～未就学の子どもが対象です。有料、4日前までに要予約、先着順。
保育の申込先：アートフォーラムあざみ野子ども部屋：045-910-5724 (9:00～17:00)
乳児保育2か月～1歳5か月についてはご相談ください。
※保育料の免除あり(必要条件、手続きあり)

主催・お問合せ

アートフォーラムあざみ野(男女共同参画センター横浜北)
電話 045-910-5700 メール kkoza@women.city.yokohama.jp
住所 〒225-0012 横浜市青葉区あざみ野南 1-17-3
開館時間：9:00～21:00(日曜・祝日は17:00まで)
休館日：毎月第4月曜、年末年始 ※施設保守等のため臨時休館あり



横浜市営地下鉄「あざみ野駅」1番出口徒歩5分
東急田園都市線「あざみ野駅」東口徒歩5分
※駐車場は予約制(有料)です。

フォーラムあざみ野 検索

- アートフォーラムあざみ野は、「男女共同参画センター横浜北」と「横浜市民ギャラリーあざみ野」の複合施設です。
- 男女共同参画センター横浜北は、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3館のうちの1つです。
- 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。登録は協会のHPまたはQRコード(右)から。
- 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。

