

令和8年度

男女共同参画啓発セミナー①

あいめっせ
I-messae

産後の心と体の リカバリーを サポート！

—ママのためのセルフケア講座—

●産後の女性に起こりやすい不調の改善を目指します！●

6/23 火 30 火

※2回連続講座

時間：10:00～12:00

場所：イーグレひめじ3階
フィットネスルーム

受講料
600円

対象・定員

産後2か月以降3年以内の方 12名（応募者多数の場合は抽選）

※生後210日以内の赤ちゃんは同伴可能（2025年11月25日以降生）

服装・持ち物

運動しやすい服装、着替え、水分補給飲料、タオル、靴下、（あれば、腹巻、レッグウォーマー）、赤ちゃん同伴の場合は、着替え・おむつ・水分補給の飲料・おくるみなどの掛物・おもちゃなど（※バランスボールはこちらでご用意します。）

申込方法

下記二次元コードからお申し込みいただくか、市ホームページをご覧ください。（「あいめっせ主催講座」で検索）

一時保育

満1歳～就学前の幼児（1人1回300円）※要事前予約

申込期限

6月9日（火）



講座イメージ

講師

中川 奈津子さん

（助産師／認定NPO法人マドレポニータ
認定産後セルフケアインストラクター）

産後の心と体の回復にフォーカスした
プログラムのパイオニア・マドレポニータで、
関西唯一のインストラクターとして活動。

講座内容

- ・バランスボールを使った有酸素運動でリフレッシュ
 - ・自分の気持ちを言葉にするコミュニケーションワーク
 - ・日常すぐ活かせるセルフケア
- 【第1回】体型は自分で作れる！
【第2回】肩こりケア

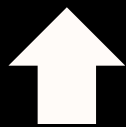


お申し込み・お問い合わせ

姫路市男女共同参画推進センター あいめっせ 「講座担当」係
〒670-0012 姫路市本町68-290 イーグレひめじ3階
TEL.079-287-0803 FAX.079-287-0805
ホームページ：<https://www.city.himeji.lg.jp/kurashi/0000032810.html>

お申し込みはこちら

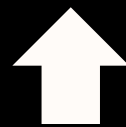




参加申込書（窓口、FAX、郵送用）

（FAX番号:079-287-0805）

以下の太枠内をご記入の上、送信してください。



令和8年度 男女共同参画啓発セミナー①

「産後の心と体のリカバリーをサポート！

－ママのためのセルフケア講座－

日時 令和8年6月23日（火）・6月30日（火）
午前10：00～正午

場所 フィットネスルーム（イーグレひめじ3階）

お名前（フリガナ） (歳)

住所 〒

電話番号

メールアドレス

産後の期間 年 か月 (※産後2か月～3年までの方が対象)

赤ちゃんの同伴の有無をお知らせください (有 ・ 無)

※同伴有の場合は、下記もご記入ください。

・赤ちゃんの氏名（フリガナも） ()

・生後日数 (日) ・赤ちゃんの性別 (男 ・ 女)

●FAX送信後、受信確認のため、姫路市男女共同参画推進センターまでお電話ください。●

TEL：079-287-0803（受付時間：8時35分～17時20分・休館日：4/20、5/18）

※受講の可否については、お申し込みいただいた方全員に連絡いたします。

お申込にあたってご記載いただいた個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。

一時保育を希望される方は、下記もご記入ください。（要事前予約）

一時保育を 希望される お子さま	フリガナ お名前	性別	年齢 (満1歳～就学前)	
			歳	ヶ月
			歳	ヶ月