

参加費無料！

ココロとカラダのメンテナンス

# ハッピー♡産後ケア



ママ、毎日おつかれ様です。  
「お母さんだから」とつついり頑張りすぎていませんか？  
疲れたなあと思っても大丈夫。あなたは今のままで、充分頑張っているから。  
同じ産後のママや産後ケアの専門家・産後指導士と一緒に  
みんなで身体を動かしませんか？

こんなお悩み  
ありませんか？

カラダがだるい  
やる気が出ない  
体力がない  
疲れやすい  
よく眠れない  
イライラ、モヤモヤする  
出産や産後の生活が不安

どうしたらいいの？  
そんな時は...



## 産後ケア

- ①音楽に合わせて簡単エクササイズ
- ②身体の不調を和らげるセルフケア  
(心をほぐす呼吸法、腰痛ケアなど)
- ③マインドマップなどを使ったワーク



場所:総曲輪レガートスクエア内

富山市まちなか総合ケアセンター 1F 地域連携室

対象	日時	テーマ
産後ママ	2022年10月6日(木) 10:00~11:00	ママのスッキリからだケア！
マタニティ 妊娠6ヶ月以降	2022年10月16日(日) 10:00~11:00	出産に必要な心と身体づくり
パパ・ママ	2022年10月30日(日) 10:00~11:00	パートナーとの コミュニケーションを深めよう

実施者:Happy 産後ケア from とやま  
※私たちは、「産後指導士」団体です

◎本プログラムは令和4年とやまし元気プログラム  
「ウェルビーイング研修」の一環で実施しています。  
◎新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。  
県独自の警戒レベルが「ステージ2」以上の場合は中止します。



《お申込み・お問い合わせ》  
認定NPO法人まちづくりスポット  
まちスポとやま  
tel: 076-461-3332  
mail: toyama.info@machispo.org