

ゆっくり受けられる／

託児付き

産後ママ

ウェルネス講座

こんな方に
おすすめ



「出産後、体力もないし
なかなか身体の調子が戻らない…」



「復帰に向けて、普段の生活で
気を付ける事を聞いておきたい！」



「次の妊娠に向けた身体づくりを
できることから取り組んでみよう」

心身の健康、食事、運動などの観点から、
普段の生活で気を付けたいポイントをわかりやすく学べます！

申込はこちら

締切: **7/28(月)**

定員: **15組**

(※講座・託児ともに受付は先着順とし、
定員になり次第締切ります。)



対象

産後5か月～1年未満の方

(※宗像市にお住まいの方)

内容

健康講話(産後の心身について)
産後ヨガ、骨盤ストレッチ 等

持参物

【各回共通】筆記用具、飲み物
【運動講座】運動しやすい服装、タオル
【栄養講座】エプロン、三角巾、食器ふきん

開催スケジュール / 開催場所 **メイトム宗像** / 受付時間 **9時40分**から
(※託児は**9時30分**からご利用いただけます。)

※原則 **2回とも**
ご参加ください。

健康講座

8/5 (火)

10:00-11:30

産後の身体とこころの
健康について(講話)

【講師】
日本赤十字九州国際看護大学
教授 永松 美雪氏(助産師)

【会場】
講座: 2階 202会議室
託児: 1階 和室

運動講座

9/9 (火)

10:00-11:30

産後の身体づくり
(ヨガ、骨盤ストレッチ等)

【講師】
宗像ユリックスアカデーム
健康運動指導士 福本 恵子氏

【会場】
講座: 1階 多目的ホール
託児: 1階 健診室

&

オプション栄養講座①②

8/23 (土) | 9/23 (火・祝)

10:00-13:00

だしのとり方と和食の基本(調理実習)

【講師】
玄海旅館 和食料理人

【会場】
講座: 2階 調理実習室
託児: 1階 和室

※オプション講座は健康課主催「『和食の基本』料理教室」
と同時開催します。

※食材料費 **1人500円/回**の参加負担金あり
(詳細はホームページを参照)

その他、講座の詳細については
市ホームページをご覧ください。
(右記二次元コードから)

