主催：まんまるママいわて☺

岩手でここだけ!!

産前・産後ボディケア講座
～今年もやってきた☆マドレボニータでエクササイズ！～

日々の子育て・家事に追われ、自分のことは後回し…。
自分のためにリフレッシュする時間もなかなかとれない…。

出産という大仕事の後の女性の身体は、大きく変化します。
筋肉や骨格をととのえることで、
からだもこころも元気になることを体感できると思います。

岩手ではなかなか体験できないマドレボニータの産後ケアを、
今年は3会場で行います！この機会にぜひ体験してください♪

第1会場 釜石
2016年11月12日（土） 14:00～16:00
釜石情報交流センター 会議室 (ミッフィカフェ2階)
(釜石市大町1-1-10)

第2会場 北上
2016年11月13日（日） 10:00～12:00
北上さくらホールアクティングルーム
(北上市さくら通り2丁目1-1)

第3会場 盛岡
2016年11月13日（日） 14:30～16:30
盛岡アイーナ7階リハーサル室
(盛岡市盛岡駅西通り1丁目7-1)

参加費：3000円

定員：各回15名(要予約)

≪持ち物≫
運動ができるウエア（ジーンズやストッキングは不可）、
お飲み物、タオル、
赤ちゃんの着替えやオムツなど

＊妊婦さん（妊娠12週以降で運動を制限されていない方）・産後2か月以降の方も単身でご参加いただけます。
※産後しばらく経った方や、育児支援者、専門家の方もご参加いただけます。

2016年4月17日以降に生まれた赤ちゃんはご一緒に参加できます。
2016年4月16日までに生まれた赤ちゃんは信頼できる方に預けていただくか、託児をご利用いただき、単身でご参加ください。

*託児ご希望の方は若干名お受けします。できるだけご家族に預けていただくか、行政等の子育て支援をご利用ください。預け先がない場合のみ託児を受け付けます。お子さんのお名前・生年月日をお書き添えの上お申し込み下さい。詳細は申込時にお伝えいたします。
（託児受付：11月5日まで）

講師：**吉田紫磨子**(よしだ しまこ)

マドレボニータ認定産後セルフケアインストラクター
東京都内で産後クラス、妊婦クラス、カップル講座を開催。
四女の母。著書は『産褥記～産んだらなんとかなりません から！』(KADOKAWA刊)
『産褥記２』『産褥記３』（マドレブックス刊）。
ブログ 『 日刊シマン 』
http://plaza.rakuten.co.jp/totolecafe/

ＮＰＯ法人マドレボニータとは
マドレボニータとはスペイン語で"美しい母"の意。「美しい母がふえれば、世界はもっとよくなる」をキャッチフレーズに産前・産後ヘルスケアプログラムの開発・研究・普及に尽力しています。普段は出産前後の女性を対象に22名の認定インストラクターが全国約50か所で活動しています。
http://www.madrebonita.com

≪申し込み・お問い合わせ≫
✉ info@manmaru.org
℡：090-2984-8842(さとうゆきえ)
※キャンセル待ちが出る場合がございます。
キャンセルはできるだけ前日までにお知らせください
（キャンセル料当日100% 前日50% 3日前まではキャンセル料はいただきません）

まんまる