

舞鶴市在住の
妊娠中～
産後1年未満の
お母さんと
そのご家族対象

令和7年度 舞鶴共済病院 産前・産後ほっこりサポート事業

わたしの時間

からだがだるい、疲れがとれない、元気がでない、肩も腰もガチガチ、イライラする、気持ちが落ち込みやすい・・・
なんとかしたい・・・笑顔になりたい・・・そんなあなたに来てほしい♪



産後バランスボール

出産して休んだ後は、リハビリが必要です。
まずは、子育てに必要な体力づくりからスタート！バランスボールに座って音楽に合わせて楽しく弾みます♪
(バランスボールは出産後のみ)



セルフケア

産後特有の不調が起きるメカニズムを学び、
不調を予防改善する方法を、妊娠期から繰り返し学びます。自律神経、ホルモン、肩こり、腰痛、骨盤ケアなど、ご自宅でもできる内容です。



ワーク

イライラ・・・モヤモヤ・・・いろんな感情が入り交じっていく妊娠・出産・子育て。ワークでは、ご自身の頭の中を整理整頓♪今よりもっと笑顔で幸せを感じながら子育てができる方法を学びます。

産後を見据えたマタニティ教室

(妊娠16週以降の安静制限のない妊婦さん対象)

6/17(火)・10/21(火)・2/17(火)

各10:00～12:00

妊娠中～出産後の体と心の変化を学びながら
骨盤のケアや腰痛のケアなどご自宅でできるセルフケアを
一緒に行い、産後の体、心、生活についてイメージします♪

産後バランスボール教室

(産後2ヶ月以降～産後1年未満のお母さん対象)

7/15(火)・8/27(火)・9/16(火)

11/11(火)・12/16(火)

1/20(火)・3/11(水) 各10:00～12:00

バランスボールに座って弾むだけで、からだも心もスッキリ！
肩こりや骨盤のケアなど自宅でできるセルフケアを行い
ワークでは自分に目を向けてみます。体も心も再構築♪

参加費：1回700円

(舞鶴市の産前産後サポートチケット利用で初回無料)

会場：舞鶴共済病院 A棟3階 母乳・育児サポートルーム

京都府舞鶴市浜1035

(当日は直接、母乳育児サポートルームへお越しください)

持ち物：母子手帳・お母さんの水分

赤ちゃんのお世話に必要なもの

服装：裸足になれる動きやすい格好

- ◎ 定員は7組です。
- ◎ 産後指導士1名と、赤ちゃんの見守りスタッフ1～2名で担当します。
- ◎ 上のお子様、パートナーやご家族の方も一緒にご参加いただけます。ご家族の大人の方が一緒に参加される場合は、参加費をいただきます。

お申し込み・お問い合わせ

お申し込みは、右のQRコードから
専用お申し込みフォームへ♪



事業受託者 産前・産後 わたしの健康づくり ままいろ
保健師 産後指導士 坂野智美(ばんのともみ)

お問い合わせ：ladies.care.studio.watashi@gmail.com 090-8091-6323