



「わたし、もっと、笑えるかも。」

令和8年度 舞鶴共済病院 産前産後サポート事業

産後指導士の産前産後ケア教室

# わたしのじかん



妊婦さん、お母さん、こんなふうに悩んでいませんか？

毎日イライラ  
怒りたくないのに

からだがだるい  
元気がでない  
気力もわからない

肩も腰もがちがち  
緊張感でいっぱい

業不足なのに  
なかなか眠れない  
疲れがとれない

なんだか孤独  
落ち込みやすい  
ほんとは笑いたい

からだのこととか、こころのこと。わたしのことも話したいし、聞いてみたい。  
とにかく話そうよ、らくに、楽しく。

マタニティ期から産後1年まで参加できる

## ＼はじめまして産後ケア／

はじめまして、赤ちゃん。  
はじめまして、お母さん。  
はじめまして、産後ケア。

まずは、自分に目を向けてみよう。

簡単なリズム運動やゆったりヨガを楽しむ感じで、少し体を動かしてみよう。少し背伸びをするだけで、気持ちもスッキリ♪

妊娠中から産後の、からだところの変化について知ろう。自分自身に目を向けて、ハッピーな思考になるワークを一緒にしよう。

妊娠16週頃から産後1年までご参加いただけます。

産後3ヶ月ごろから産後1年まで参加できる

## ＼産後バランスボール教室／

産後は「こんなはずじゃなかったのに」の連続。けど、ちゃんと自分でケアする方法がある。自分のからだもこころも、元気にするための産後ケアを一緒にやってみよう。

バランスボールに座って、音楽に合わせて、楽しく弾んでみよう。からだを弾ませると、ころまで弾む、不思議なバランスボール。

抱っこして弾めば、寝かしつけにも効果的♪

最後は、ハッピーな思考になるワークをみんなでしよう。笑顔の自分に、きっと出会えるはず♪

からだも、こころも、弾ませてみよう！

日程・お申し込みは裏面へ

子育てにおいて何より大切なのは、お母さんが、心身ともに、健康であること。  
産後の「からだ」と「こころ」、自分でメンテナンスする方法を学びませんか？



## 令和8年度 開催日程

京都府舞鶴市在住の  
妊娠中から産後1年未満のお母さんが対象です

マタニティ期から参加できる

### ＼はじめまして産後ケア／

6月17日（水）  
9月16日（水）  
12月16日（水）  
3月17日（水）  
各回 10：00～12：00

産後3ヶ月ごろから参加できる

### ＼産後バランスボール教室／

4月15日（水）  
5月20日（水） 10月21日（水）  
7月15日（水） 11月18日（水）  
8月19日（水） 1月20日（水）  
2月17日（水）

各回  
10：00～12：00

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♪）

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：あぐらがかける程度の

動きやすい格好でお願いいたします

産後バランスボール教室は裸足でお願いいたします

定員：5～6組

産後指導士1名と見守りスタッフ1名で教室を担当します♪

Let's 産後ケア！

やってみよう！おうちでできるプチケア

- あぐらで座って食事や授乳！  
（あぐらで座るだけで骨盤のケアに）
- ほんとに思いっきり深呼吸！  
（深い呼吸をするだけでこころが穏やかに）
- 両手をあげてぐーんと背伸び！  
（手をあげるだけで肩まわりがほぐれます）
- 愉快地にLet'sラジオ体操！  
（質の良い有酸素運動で体力気力アップ！）



講師

一般社団法人体力メンテナンス協会  
産後指導士 保健師

坂野 智美

（ばんのともみ）

「良いお母さんにならなきゃ」で必死で子育てをがんばった結果、体も心もボロボロ、薬漬けの毎日に。夫は敵としか思えず、孤独な毎日でした。そんな時に救ってくれたのが、バランスボールと産後指導士の産後ケアでした。

お母さんも自分を大切にしたい。もっと自分のための時間をつくっていい。そんな時間が、みんな当たり前にもてる世の中を作りたいし、舞鶴のお母さんたちが心から笑っている、そのお手伝いができたらろ思っています。



【お申し込み・お問い合わせ】

お申し込みは、左のQRコードから  
専用お申し込みフォームへ♪

舞鶴共済病院 産前産後サポート事業

事業受託者：Ladies care studio WATASHI

代表 坂野智美（保健師・産後指導士）

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