

感染予防対策の上、実施させていただきます。



リフレッシュ講座

各回事前予約制

産前産後トータルケア

バランスボールを使用して産前・産後のエクササイズを行います。

参加費
無料
託児あり
※1歳以上
から

第1回

8月28日 土 10:00～12:00

産後を見据えたマタニティヨガ

※妊娠中で参加希望の方は、妊娠16週以上で運動制限されていない方が対象です。

コロナ禍で不安を抱えている妊婦さん、そしてそのまま不安なまま育児をスタートしているママの声を多く聞きます。そんなプレママ、ママたちにお伝えしたい内容です。バランスボールを使用したマタニティヨガ、産前産後のことについてわかりやすくお伝えします。

第2回

9月11日 土 10:00～12:00

産後ママ集まれ！
人生を楽しむ体力をつけちゃおう！

※妊娠中の方はご参加いただけません。

バランスボールエクササイズと、体力メンテナンスについて産後のママにとって必要な情報をお届けします。バランスボールに座って、音楽に合わせて弾みながら有酸素運動をすることで体力づくりをしていきます。

第3回

9月25日 土 10:00～12:00

子育て世代の
夫婦のコミュニケーション

※妊娠中で参加希望の方は、妊娠16週以上で運動制限されていない方が対象です。

夫婦で参加していただき、夫婦間のコミュニケーションを学びます。バランスボールエクササイズを取り入れ、体をほぐすと同時にココロもほぐしていきます。

定員

各回8人 (先着順)

※第3回目は8組
申込みは裏面をご確認ください。

持ち物
・服装

水分(500ml以上)
汗拭きタオル
ヨガマットまたはバスタオル
運動ができる服装。エクササイズは裸足で行います。

場所

滋賀文教短期大学
あすなろホール
滋賀県長浜市田村町335
Tel.0749-63-5815



講師:伊藤恵子

滋賀文教短期大学
国文学科非常勤講師
(ストレスマネジメント担当)

理学療法士
一般社団法人体力メンテナンス協会認定
バランスボールインストラクター
体力指導士
産後指導士
指導士養成講師



主催:びわ湖東北部地域連携協議会

連携機関 (長浜バイオ大学、聖泉大学、滋賀文教短期大学、滋賀大学、滋賀県立大学、彦根市、長浜市、米原市、滋賀県、彦根商工会議所、長浜商工会議所)

協力機関 環びわ湖大学・地域コンソーシアム



びわ湖東北部地域連携協議会



私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

申込み先 滋賀文教短期大学
TEL 0749-63-5815
メール h-horie@s-bunkyo.ac.jp
滋賀文教短期大学 事務局 堀江

- お申し込みの際にお名前・ご住所・お電話番号をお知らせ下さい。また、妊娠中の方は妊娠何ヶ月かをお知らせください。
- 託児をご希望の方は、お子様のお名前と年齢もお知らせください。
(※お願い 託児利用を希望されない方も講座運営の参考とさせていただきたいため、お子様の年齢のみお知らせください。)

【ご来場される方へのお願い】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、以下についてご理解、ご協力をお願い申し上げます。

- 発熱・体調不良の場合は、来校をお控えください。
- 入場時には非接触型体温計にて体温を測定させていただきます。37.5度以上の方はご入場いただけません。
- 入場時等は一定の距離を保ってお並びください。
- 施設内では必ずマスクをご着用ください。
- 施設入口での手指の消毒のご協力をお願いいたします。
- 万が一、講座後に感染症を発症された方がいらっしゃった場合は、保健所等の公的機関に提出を求められた場合に限り、名簿を提出いたしますのでご了承ください。

