

日時

10月28日(金)

10:00~12:00

心とからだを



## 整える産後のセルフケア

\*\*\*ハツラツママでいるために\*\*\*

- \* 講師 助産師 齋藤 範子 さん (エンジェル助産院)
- \* 会場 山形市男女共同参画センター(ファアラ) 5F 視聴覚室  
山形市城西町2-2-22
- \* 対象 山形市・上山市・天童市・中山町・山辺町在住、山形市在勤・  
在学の出産後の女性(産後は何年まででも可)先着20名  
1歳未満の赤ちゃんと一緒に参加できます。
- \* 託児 無料・1歳から就学前のお子さん・先着順・要予約  
10月18日(火)までお申込みください。山形市外の方はご  
相談ください。
- \* 持ち物 ヨガマットかバスタオル・赤ちゃんのための敷物・水分補給  
のための飲み物・動きやすい服装で(スカート、ジーンズ不可)
- \* 申込み・問い合わせ  
男女共同参画センターファアラまで Tel.645-8077  
(祝日を除く9時~17時)