

参加無料

妊娠7ヵ月～産後6ヵ月までのご夫婦向け

# 夫婦で考える産後ケア

～産後の体について知っておくべき3つのこと～

専門家による  
ワンポイントレッスン付き!

日時・会場

7月6日(日) 13:30～14:10

西区地域子育て支援拠点 スマイル・ポート内

対象・定員

妊娠7ヵ月～産後6ヵ月までのご夫婦  
(必ずご夫婦で参加してください)

組数: 10組

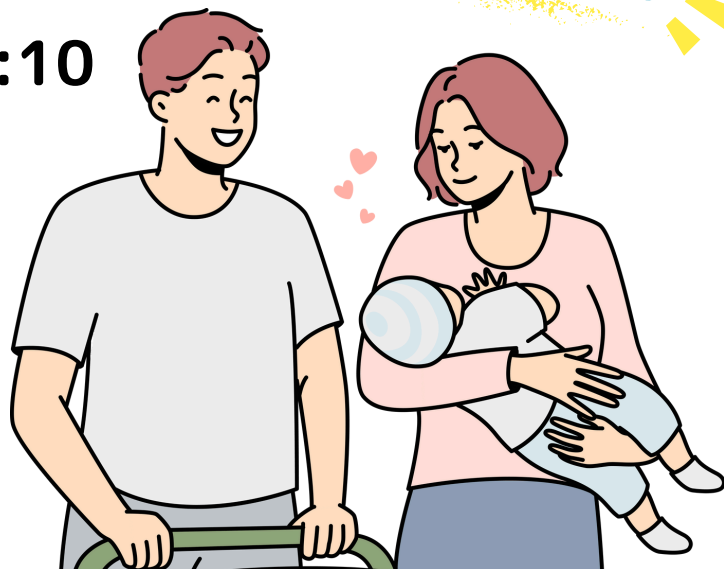
お申込方法

こちらのQRコードから  
お申込みください



お申込期間

6月10日(火)～7月4日(金)



女性の体は妊娠・出産に伴って目まぐるしく変化します。

産前産後の女性の体に痛みや不調が起きたとき、夫婦でどのように向き合えばいいのでしょうか？産前産後の女性の心体の変化について具体的に学び、パートナーと一緒にできるセルフケアのワンポイントレッスンを交えながら産後の生活について一緒に考えていく「産後ケア講座」です！

## 講師紹介



佐伯和彦(柔道整復師)

医療系国家資格である柔道整復師を取得し、横浜市役所の近くで「産前産後専門ケア専門 和ぎ整体院」を経営。日本では整体院の中でも産前産後の女性をサポートできる院は非常に少ないのが現実。妊娠期から産後まで一人でも多くの女性の不調をケアしたいという思いがあり、不調や体型変化に悩む女性の気持ちに寄り添いながら施術やトレーニング指導を行っている。

キヤノンマーケティングジャパン(株) イノベーション推進グループ

西区地域子育て支援拠点スマイル・ポート 共催

# 産後の体について知っておくべき 3つのポイントについてお話します

## 産後の心と体の変化



産後、女性が急にイライラしたり泣いたりしてしまうのはなぜ？

## 早期ケアの重要性



産後の不調を放置してしまうことで起こる女性の体と家族への影響とは？

## 自宅でできるケア



パートナーと一緒にできるセルフケアをレクチャーします！

## 受講者の声

産後の体の状態を知って、妻をどのように支えるか改めて考え直さなければいけないと気づかされました。

(40代前半男性 産後3ヵ月に受講)



生まれた子どもばかり意識していて、夫として一番見落としがちな妻の不調について知ることができて良かったです！

(30代前半男性 産後2ヵ月に受講)



提供された個人情報は、今回の事業実施のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。

**西区地域子育て支援拠点 スマイル・ポート**  
〒220-0012 横浜市西区みなとみらい3-3-1  
KDX横浜みなとみらいタワー3階(旧三菱重工横浜ビル)

### ○交通のご案内

みなとみらい線 みなとみらい駅 徒歩5分

JR・市営地下鉄線 桜木町駅 徒歩10分

※できるだけ公共交通機関をご利用ください。