

おおがき 産後ケア Sango の日

開催日

10:00-12:00(受付開始9:30)

- ① 6月5日(水)
- ② 7月3日(水)
- ③ 8月7日(水)
- ④ 9月4日(水)
- ⑤ 10月2日(水)
- ⑥ 12月4日(水)
- ⑦ 1月15日(水)
- ⑧ 2月5日(水)

はじめてこの産後ケアを耳にする人。
はじめてこの産後ケアに触れる人。
出産したら当たり前に「産後ケア」に出会えるように。

やる気がでない
体力がない

疲れが取れない
イライラする

毎日、感じて
いませんか？

気持ちの
浮き沈みに
波がある

冷え性
肩こり・腰痛

子どもは大事。家族も大事。
でも、お母さんが「自分」をまず大事にしませんか？

開催日：① 6月5日(水) ② 7月3日(水) ③ 8月7日(水) ④ 9月4日(水)
⑤ 10月2日(水) ⑥ 12月4日(水) ⑦ 1月15日(水) ⑧ 2月5日(水)

場 所：〒503-0984 岐阜県大垣市綾野6丁目111-1 大垣市綾里地区センター

対 象：産後2ヶ月から出産を経験した全ての女性

定 員：各回20人

参加費：500円(現金でお釣りのないようご準備ください)

持ち物：水分、タオル、ヨガマットまたは大判バスタオル、赤ちゃんに必要なもの

服 装：運動のできる服装、ジーパン・タイツ不可



お申し込み

裏面のお申込みフォームより申込み下さい。複数日申し込み可能(定員に達し次第締切ます)
キャンセルされる場合はお申し込み後に届く返信メールに直接ご連絡下さい。

令和6年度 大垣市市民提案事業
主催：大垣市
企画・運営：産前産後ケアあつぷる