

参加無料

妊娠期～産後12カ月のパートナーがいる男性向け



# プレパパ・パパ学級

家事・育児だけじゃない！  
産前産後のパートナーのために男性ができること  
柔道整復師によるワンポイントレッスン付き！

日時・会場

7月21日（日）10:00～11:15

男女共同参画センター横浜(フォーラム)  
2階 セミナールーム3  
(JR・横浜市営地下鉄「戸塚」下車徒歩5分)

対象・定員

妊娠安定期～産後12カ月のパートナーがいる男性  
20名

当日保育

2ヵ月～未就学児（予約制・有料）  
講座実施日の4日前までに「子どもの部屋」へ  
ご予約ください（TEL：045-862-4750）  
受付：9：00～16：30（木曜・日曜・祝日を除く）

お申込方法

右記二次元コードよりお申込みください。  
6月20日(木)9：00より7月20日(土)17：00まで  
先着順



お申込みはこちら

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、パートナーとして何をしたらいいのでしょうか？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「プレパパ・パパ学級」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、横浜で産前産後専門の整体院を経営。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。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。



齋藤史子

出産後、今まで経験したことがなかった産後の不調を経験。辛い、休みたいと思っても休めない状況から抜け出せず、愛おしい我が子にもイライラし、仕事で疲れているパパへ当たってしまう日々を過ごしていたが、産後骨盤ケアによる回復によって、心も体も元気に家族にも優しく過ごせることを知る。自分のように悩む多くの女性を助けたいという想いで骨盤ケアの活動を推進している。

# 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

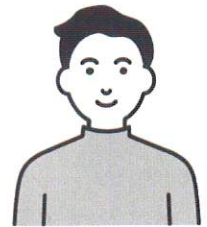


パートナーと一緒にできるセルフケアをレクチャーします！

## 受講者の声

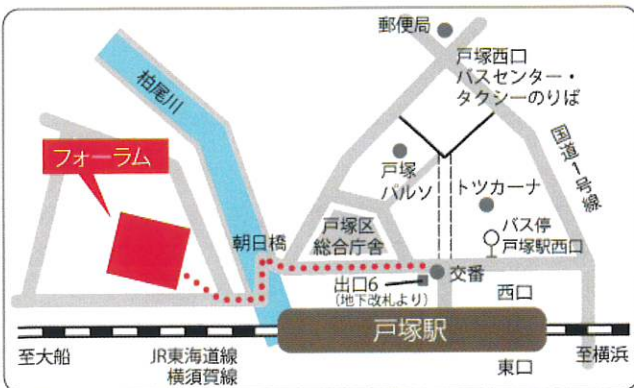
産後の体の状態を知って、妻をどのように支えるか改めて考え直さなければいけないと気づかされました。

(40代前半男性 産後3カ月に受講)



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よかったです！

(30代前半男性 産後2カ月に受講)



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。

## 男女共同参画センター横浜 フォーラム

〒244-0816 横浜市戸塚区上倉田町435-1

○交通のご案内

JR・横浜市営地下鉄「戸塚」下車徒歩5分

※できるだけ公共交通機関をご利用ください。

フォーラム 横浜

検索

※経済的に困難な事情がある横浜市内在住・在勤・在学の方には、保育料が免除される制度があります。

詳細は電話 045-862-5052 へお問合せください。

※ 荒天、天災等によって、本プレバパ・パパ学級は中止・延期・開催方法の変更をする場合がございます。あらかじめご了承ください。

※フォーラムは、公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が管理運営する男女共同参画センターのうちの1つです。