

参加費
無料

産育休前にやる事、知る事！ パパママ講座

パパ！
うえるかむ

第1回 10/19 (日)

「産前産後の身体と
ボディーケアと
エクササイズ」 「産前産後の栄養」



講師：新井 雅美さん



講師：稲垣友紀子さん

※セルフケアエクササイズ・妊婦体験付き。
動ける服装でお越しください。さらしをお持ちの方はご持参ください

第2回 10/26 (日)

「産育休取得前に
職場ですること、
復職準備」 「パートナーシップ」



講師：渡辺 佳代さん



講師：野崎 聡司さん

※セルフケアエクササイズ・妊婦体験付き。
動ける服装でお越しください。さらしをお持ちの方はご持参ください

※各回、終了後に相談会あり (11時30分～12時)

時間 各回 午前10時～11時30分 (開場9時40分)

会場 北とぴあ5階 スペースゆう多目的室AB

定員 各回、妊婦とパートナー15組 (申込順)
※どちらかおひとりでの参加も可

受付 9月20日(土)午前9時より受付開始
申込フォーム・電話・スペースゆう窓口のいずれかの方法で
お申し込みください (裏面参照) ※1日のみの受講も可

保育 1歳以上の未就学児対象。定員あり。保育申込多数の場合は抽選。
保育申込期限9月27日(土)。抽選結果は9月30日(火)以降にご連絡します。
※お子さん同伴での受講はできません。



申込フォーム▲

【企画・運営】一般社団法人日本産後ダイエット協会東京支部
【申込・問合せ先】スペースゆう (北区男女共同参画活動拠点施設)

〒114-8503 東京都北区王子1-11-1北とぴあ5階
[開館時間] 火～土曜 午前9時～午後9時 / 日曜 午前9時～午後5時
[休館日] 月曜・祝日(月曜が祝日の場合はその翌日も休館)

TEL 03-3913-0161

Email danjo-c@city.kita.lg.jp

北区ホームページ▶



- JR 京浜東北線王子駅北口徒歩2分
- 東京メトロ南北線王子駅5番出口より直結
- 都電荒川線王子駅より徒歩5分

スペースゆうには
北とぴあ6階の
スターロードより
お越しください

参加申し込み書式

参加希望日 <input type="checkbox"/> 両日 <input type="checkbox"/> 第1回のみ <input type="checkbox"/> 第2回のみ ☑を付けて下さい	氏名（ふりがな）	
	住所	
	電話番号	
	年齢	
	性別	

参加希望日 <input type="checkbox"/> 両日 <input type="checkbox"/> 第1回のみ <input type="checkbox"/> 第2回のみ ☑を付けて下さい	氏名（ふりがな）	
	住所	
	電話番号	
	年齢	
	性別	

申込フォーム・電話・スペースゆう窓口のいずれかの方法でお申し込みください。

申込フォーム▶



※1日だけの受講も可

お申し込み時にいただいた個人情報は、当講座の運営のみに使用し、他の目的で使用することはありません。

お差し支えない範囲で、ご記入ください。☑を付けて下さい	
妊婦(パートナー)の出産予定	令和 年 月 日
男性(パートナー)の育休取得期間	<input type="checkbox"/> () か月取得予定 <input type="checkbox"/> 未定
本セミナーに期待する事がありましたらご記入下さい	

保育の有無 <input type="checkbox"/> 両日 <input type="checkbox"/> 第1回のみ <input type="checkbox"/> 第2回のみ ☑を付けて下さい	お子さんのお名前(ふりがな)	
	年齢	年 月生まれ (歳 か月)

1歳以上の未就学児対象。定員あり。保育申込多数の場合は抽選。

保育申込期限 9月27日(土)。抽選結果は9月30日(火)以降にご連絡します。※お子さん同伴での受講はできません。

講師プロフィール

第1回講師



新井 雅美さん

一般社団法人
日本産後ダイエット協会
代表理事。
北区未来構想委員。



稲垣 友紀子さん

管理栄養士

第2回講師



渡辺 佳代さん

産業保健師 3児のママ



野崎 聡司さん

ファザーリング・ジャパン
多摩支部代表。一般社団法人
Pop LifeWorks 理事



北区ホームページ▲