



産後のカラダ とココロ

ママ自身のカラダとココロに
向きあい、いたわるための時間
自分を大切にするきっかけをつかもう



講師

Kite-me 代表

栗原 あつ子 さん

開催日時：令和8年11月26日(木)

午前10時～正午

会場：横越地区公民館 参加費：無料

対象：生後6か月から3歳までのお子さんの母親

定員：20人（応募多数の場合は抽選）

保育対象：生後6か月から3歳までの就園前児

保育定員：12人（応募多数の場合は抽選）

※お子様と一緒に講座室には入れません。（親子分離講座）

講師紹介

Kite-me 代表 ^{あわら} 栗原あつ子さん

医療と教育に特化した女性と子どもの教室 Kite-me を設立。

「すべての女性が美しくしあわせに在ること」をコンセプトに女性の健康、月経をテーマに各種セミナーを開講。学校を中心に、いのちの授業など幅広い講演活動をしている。



産後の不調がいつまで続くんだろう、不安…
パートナーにイライラしちゃう…
こどもはかわいい、けれど体中から悲鳴…
そんなママたちのための講座です



申込方法

申込期間 10月4(日) ~ 10月28日(水)

新潟市オンライン申請システム e-Niigata にて
お申し込みください。

こちらの二次元コードより
申し込みができます



※受講決定に関する案内は、後日郵送予定です

会場案内図



【問い合わせ】横越地区公民館
電話 025-385-2043
(平日9時~17時)
〒950-0218
新潟市江南区いぶき野1-1-2

限界が来る前に
受講してみませんか

