

高齢出産ママ集まれ!

# 第3回 エイジングママの会 ～心を整えるコミュニティ～

今後の開催 1/26、3/16

⑨エイジングママ®とは、高齢で出産し自分らしく生きるステキなママのことです。「高齢出産」という言葉に違和感を持ち作った造語です。

日時：2024年11月17日（日）10時～11時半

場所：小田南生涯学習プラザ2F 大会議室1

対象：0歳から未就学児のお子さんを持つ35歳以上で出産されたママ  
(託児はありませんがお子様連れ可)

持ち物：特にありません

参加費：500円

01



## お話し会

ご自身のキャリア、更年期、子どものこと、パートナーや親のことなど、エイジングママ®ならではの悩みがあると思います。他のエイジングママ®と気軽に話して交流を楽しみませんか？

02



## 産後ヨガ

～不安や不調を吹き飛ばし  
笑顔になれるレッスン～

妊娠・出産で変化した身体のケア、育児による不調を解消するママが主役のヨガ。

今回は顔ヨガも行い、全身を心地良く動かすことで不安や不調も吹き飛ばしますよ♪

03



## HAPPA (ハッパ) レター

HAPPAレターは、子供へのラブレターを書くワークショップです。

今この時の子どもへの想いを葉っぱ型のカードに書くワークです。愛しい我が子がどんな顔をするのか、ご自身のキモチの変化にも目を向けて。

事前申込受付開始：11月5日10時から

定員：10名

主催：familyse (ファミリーゼ)

お問合せ：info@familyse.com

共催：尼崎市小田地域課

お申込みはこちらから↓



主催者Instagramはこちらから↓

