



女性の健康講座 part2 オンライン開催

妊娠期・産後・育児期の母親の
こころとからだを守るために2020年 **12月19日** (土)
午後**2時**～**4時** (Zoom会議室開場 午後1時45分)

妊娠・出産期にある女性は、期待の一方で、ホルモンバランスによる体調の変化や緊張や不安などを抱えやすく、産後1年間は気分の変化をきたしやすい時期でもあります。また、コロナ禍において、感染予防に気をはったり、これからの育児に不安になったり、自粛生活による孤立なども指摘されています。講座では、愛育病院で妊産婦のメンタルヘルスケアを担当している、助産師・板垣さんをお招きし、こころとからだを守るために必要なことを学びます。がんばりすぎないこと、心身の不調に早期に気づくこと、そのためには周囲のサポートも不可欠であることから、ご夫婦でご参加、パートナーとご一緒のご参加もお待ちしています。

**板垣 紗代子 (いたがき さよこ) さん 愛育病院 助産師**

産前産後のメンタルヘルスケアを専門とする助産師。周産期メンタルヘルスカウンセラー。JIMEアドバンス助産師。年間2,000件以上の産前産後の女性やそのご家族のお話に耳を傾ける周産期の伴走者。

大学病院で看護師として血液内科に4年間勤務。闘病する家族を支える力強い女性を目の当たりにし、家族を支えるためには女性を支援しなければならないと助産師へ転身。

愛育病院の助産師として14年間勤務。妊婦さんと赤ちゃんが大好き。父親になると奮闘するお父さんも応援したい。10歳女子、4歳男子の育児に悩む日々。

- 申 込▶ 11月19日(木)から申込受付。リーブラHP、電話、FAX、リーブラ窓口にてお申し込みいただけます。
- 定 員▶ 20名(申込順)
- 会 場▶ オンライン講座(Zoom)(※PC、タブレット、スマホからご参加いただけます)
- 対 象▶ 主に区内在住・在勤・在学の妊産婦や育児期の女性
(妊娠を希望している人、また、パートナーも受講可能)

※参加費は無料です。

※講座前日までに、受講者に受講方法等をメールにてご連絡します。



講座申込書

申込方法

- ・電話・FAX・ホームページ・リーブラ2階受付窓口にて申込みできます。
- ・返信先のメールアドレスは、受信に支障のないアドレスを記入してください。
- ・FAXでお申込みの場合はこちらの用紙に記入し送信してください。
- ・定員数を越えた場合は、お申し込み受信後3日以内にリーブラからご連絡します。予約が完了している場合はご連絡しませんので、当日直接会場へお越しください。当日のご参加をお待ちしております。

Tel:03-3456-4149 Fax:03-3456-1254 HP:<https://www.minatolibra.jp/>

オンライン開催:妊娠期・産後・育児期の母親のこころとからだを守るために

開催日時:2020年12月19日(土) 午後2時~4時

氏名	ふりがな	年代	歳代
昼間の連絡先	電話		
	メールアドレス		
港区との関係	在住・在勤・在学・その他(お住まいの市区町村)		
この講座を知った方法	区広報・リーブラHP・チラシ(入手場所:)・その他()		

オンライン講座のため、一時保育はありません。



個人情報保護方針について

皆さまから必要に応じて、情報を収集させていただく場合があります。ただし、個人を特定できる情報を法令に基づくものを除き、本人の同意なく第三者へ提供することはありません。なお、外部委託する際には、個人情報保護水準を十分に満たしていることを条件に選定し、機密保持契約を締結した上で委託いたします。また、本人からの個人情報の利用目的の通知・開示・訂正・追加または削除・利用の停止・消去及び第三者への提供の停止の要請があった場合には、当社が定める所定の手続きに則り速やかに対応いたします。

港区立男女平等参画センター リーブラ

〒105-0023 港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦

Tel: 03-3456-4149

Fax: 03-3456-1254

HP: <https://www.minatolibra.jp/>

SNS: @libraminato



アクセス

- ▶ JR「田町駅」東口(芝浦口) 徒歩5分
- ▶ 地下鉄浅草線・三田線「三田駅」A6出口 徒歩6分
- ▶ ちいばす ★ 芝ルート・芝浦港南ルート(品川駅港南口行)「みなとパーク芝浦」
★ 芝浦港南ルート(田町駅東口行)「芝浦一丁目」徒歩4分
- ▶ 都営バス(田92・99)「田町駅東口」徒歩6分

