

＼産後の不安を0に！／

産後ケア食体験会

出産に向けて漠然とした不安はありませんか？

本イベントでは、
助産師監修の資料で、
産前産後の心身の変化や
具体的なトラブルを学び、
いざという時に頼れる制度や
地域の産後ケアサービスを
ご紹介します。
産後の栄養を考えられた
“京おばんざい”を食べながら
一緒に産後に備えましょう！

イベント詳細
申し込みは
こちら：



10/10 土 11:00-12:00 @オトナリラボ

10/17 土 11:00-12:00 @KRP地区たまり場

10/24 土 11:00-12:00 @九条湯

当日のプログラム

- 11:00- アイスブレイク／ランチ提供
- 11:10- 妊娠出産で心身はどう変わる？
よくあるトラブル体験談や対象の制度紹介
- 11:30- もしもに備えて頼ってみたい地域の制度や
サポーターのリストを作成してみよう！
- 11:50- QA

※一部プログラムが変更になる可能性があります



下京区まちづくりサポート事業
「SHIMOGYO + GOOD」
令和8年度採択事業

主催 | miiko
お問い合わせ |
support.miiko@gmail.com