

●2008～2009年度 講座実績一覧

NPO法人マドレボニータ

担当講師	講座名	開催日時	場所	主催・共催	対象・参加者	参加者人数	内容・構成
吉田紫磨子	親子ワークショップ 「ママのボディケア」	2010年6月22日 10:00～11:00	大泉にじのいる保育園 ランチルーム		産後女性、 保育園職員		ボールエクササイズ セルフケア「姿勢と体型」
中桐昌子	「産後の心とからだの セルフケア」	2010年6月25日 10:00～11:30	男女共同参画センター 横浜北 健康スタジオ	横浜市 男女共同参画推進協会	産後女性		1)10秒自己紹介～バランスボールエクササイズの体験 2)美しい体型と健康は自分で選べる！ 3)脳の活性化と自己紹介ワーク(Good&New) 4)肩こりも自分で解消！デコルテを美しくするセルフケア
小山史未子	「マドレボニータ～産後のこころと からだのセルフケア～」	2010年7月22日 14:00～16:00	女性センター (墨田区押上)	墨田区本所 保健センター	産後女性	35名	セルフケア(姿勢と体型、肩こりセルフケア、骨格調整)とワーク(Good&Newとシェアリング)
小山史未子	「マドレボニータ～産後のこころと からだのセルフケア～」	2009年7月22日 10:00～12:00	墨田区さくら橋 コミュニティセンター	墨田区さくら橋 コミュニティセンター	産後女性		ボールエクササイズ
小山史未子	『産後の心と身体のセルフケア 講座』	2009年7月8日 10:00～12:00	中央区月島保健 センター	中央区月島保健センター	産後女性	12名	ボールエクササイズ セルフケア
吉田紫磨子	ボールエクササイズ&セルフケア	2010年6月16日 14:00～15:30	助産師会館 講堂	八千代助産院	妊婦 産後女性		ボールエクササイズ セルフケア
藤井みほ	助産師職能勉強会「産後の心と からだのセルフケア」	2009年10月31日 14:00～17:00	KKR札幌医療センター 第1会議室	北海道看護協会 札幌第3支部	会員の助産師	32名(運営 委員5名を含 む)	1)産後ケアのヘルスケアについて、マドレボニータの紹介(10分) 2)産後ケアの3本柱、有酸素運動の意味と効果(10分) 3)コミュニケーションのワーク「GOOD & NEW」(30分)(ここで休憩) 4)セルフケア実習～「体型は選べる(体型を美しく整える過ごし方)(30分)」、「ニュー産褥体操(30分)」、「肩こりのセルフケア(30分)」
藤井みほ	別海町すくすく学級 「産後のセルフケア講座」	2009年6月10日 10:50～11:20(同内容 で11日、25日、30日も)	別海町中央公民館、 西公民館、東公民館	別海町教育委員会	0～3歳の 乳幼児を育て ている女性	のべ49名 (各12名前 後)	産後ケアについてと2人組で自己紹介(5分)、 「体型は選べる」(15分)、「肩こりのセルフケア」(10分)
藤井みほ	別海町バランスボール エクササイズ	7月14・21・28・8月4日 10:00～11:30	別海町民体育館	別海町総合 スポーツセンター	女性	14名(1回 のみ参加含 む)	10秒自己紹介(10分)、ボールエクササイズ(60分)、セルフケア(「体型は選べる」「肩こりのセルフケア」「骨盤呼吸法と骨格調整」2周(15分))
藤井みほ	ママズケアそれいゆ カルチャースクール	2010年6月21日 10:00～11:30	根室市つどいの広場 クルクル	ママズケアそれいゆ・根室 市子育て支援センター	産後10ヶ月 まで	9組	1)母乳の話(母乳育児相談の助産師が担当、30分) 2)産後のエクササイズ(10秒自己紹介、ボール体験10分、 「体型は選べる」15分)

●2009年度講演実績一覧

担当講師	講座名	開催日時	場所	主催・共催	対象・参加者	参加者人数	内容・構成
吉岡マコ	「産後うつ」 緊急フォーラム	2010年8月9日		ファザーリング・ジャパン			パネリストとして登壇
吉岡マコ	d-laboセミナー	2010年7月31日	スルガ銀行 d-labo	d-labo			
吉岡マコ	ガイアックスセミナー	2010年6月25日		ガイアックス			