

参加費
無料

令和8年度 スペースゆう区民企画協働事業

北区男女共同参画活動拠点施設
スペースゆう

妊娠期からの「チーム子育て」 スタート講座



北区公式ウェブサイト▲



第1回 11/14 (土)

「産前産後の身体とケアエクササイズ」



講師：新井 雅美

一般社団法人日本産後ダイエット協会代表

※動ける服装でお越しください。
さらしをお持ちの方はご持参ください

第2回 11/15 (日)

パパによる体験談



「まさか！に備えて。4か月
ワンオペ、1年育休のなぜ？」

講師：古関 謙さん
NPO 法人 ファザーリング・ジャパン会員
育休1年取得 時短勤務



「僕がパパコミュニティに
入ったわけ」

講師：高橋 朋裕さん
NPO 法人 ファザーリング・ジャパン会員
なりパパ副代表

※各回、終了後に相談会あり (11 時15分～ 11 時30分)

時間 各回 午前 10 時～ 11 時15分 (開場 9 時 40 分)

会場 北とぴあ5階 スペースゆう多目的室AB

対象・定員 各回、妊婦とパートナー 15 組 (申込順)
※どちらかおひとりでの参加も可

受付 10月1日 (木) 午前 9 時より受付開始
申込フォーム・電話・スペースゆう窓口のいずれかの方法でお申し込みください
(参加希望回・名前・年齢・性別・お住まい・電話番号・メールアドレス、出産予定日)
※1 日のみの受講も可

保育 1歳以上の未就学児対象。定員あり。保育申込多数の場合は抽選。
保育申込期限10月8日 (木)。抽選結果は10月10日 (土) 以降にご連絡します。
※保育希望の回、お子さんの名前・年齢・性別・住所をお知らせください。お子さん同伴での受講はできません。



申込フォーム▲

【企画・運営】一般社団法人日本産後ダイエット協会東京支部
【申込・問合せ先】スペースゆう (北区男女共同参画活動拠点施設)

〒114-8503 東京都北区王子1-11-1北とぴあ5階

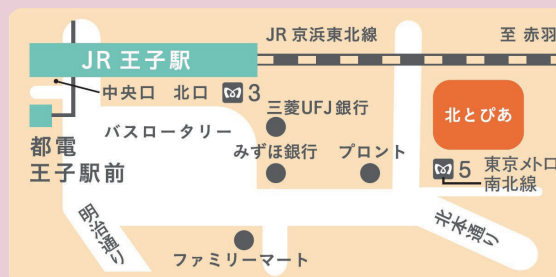
【開館時間】火～土曜 午前9時～午後9時 / 日曜 午前9時～午後5時

【休館日】月曜・祝日 (月曜が祝日の場合はその翌日も休館)

TEL 03-3913-0161

Email danjo-c@city.kita.lg.jp

北区公式ウェブサイト▶



- JR 京浜東北線王子駅北口徒歩2分
- 東京メトロ南北線王子駅5番出口より直結
- 都電荒川線王子駅より徒歩5分

スペースゆうには
北とぴあ6階の
スターロードより
お越しください

●お申し込み時にいただいた個人情報は、当講座の運営のみに使用し、他の目的で使用することはありません。
●詳しくは北区公式ウェブサイトをご覧ください。●スペースゆう区民企画協働事業の助成金を活用して実施します。