

# イクメン 応援講座

仕事も子育ても充実させたいパパを応援！  
パートナーと一緒に、産後ケアや働き方について考えます。

保育  
あり

無料

第1回

## 7月2日(土) 13:00~15:30 夫婦で学ぶ産後ケア ～産後クライシスを乗りきろう！



- ・産後エクササイズを体験
- ・産後の三大危機とは？

～産後のパパの活躍がママの愛情曲線の決め手!? など

※エクササイズ：産後の女性は2ヶ月以降の方が対象。

※生後6ヶ月未満の赤ちゃんは同伴可。

講師 NPO法人マドレボニータ認定  
産後セルフケアインストラクター

吉田 紫磨子

第2回

## 7月16日(土) 13:00~16:00 パパの働き方革命 ～ワークライフマネジメント実践講座



- ・「育キャリ」という新しい働き方
- ・仕事効率向上！

& 家族時間を生み出すタイムマネジメント術

- ・家事・育児シェアの秘訣

パートナーの不満・不安レベル対策、NGワードとは？ など

講師 東レ経営研究所ダイバーシティ&  
ワークライフバランス推進部  
シニアコンサルタント

塚越 学



- 対象：2回とも参加できる 未就学児のいるカップル  
出産を予定・希望しているカップル
- 受講料：無料
- 定員：15組(30名)
- 申込締切：6月2日(木) \*定員を超すお申込みがあった場合は抽選。抽選結果を郵送します。
- 一時保育あり：満6か月以上の未就学児(お子さん1人につき1回毎に200円)
- お申込み：電話、FAX、直接来館、ホームページから(4月2日より受付開始)

会場・お申込み・お問合わせ **パーティ とちぎ男女共同参画センター**

〒320-0071 宇都宮市野沢町4-1 (公財)とちぎ男女共同参画財団

TEL: 028-665-7706 FAX: 028-665-7722

※お問合わせ時間：午前9時から午後5時まで ※休館日：月曜日、祝日

※ホームページからのお申込みも出来ます！ <http://www.parti.jp/>

# 講師プロフィール

## 吉田 紫磨子 (よしだ しまこ)

NPO 法人マドレボニータ認定 産後セルフケアインストラクター

1971年東京都板橋区生まれ。慶應義塾大学仏文科卒。第1子出産後に「産後うつ」を経験。マドレボニータの産後プログラムに出会い、体を動かすこと、パートナーと対話を重ねることで回復。産後のヘルスケア、パートナーシップの必要性を感じ、インストラクターに。産後のボディケア&フィットネス教室、妊婦クラス、産院協働クラス、父親学級、両親学級、祖父母向け産後サポート講座、大学生向け産後講座を開催。2002、2006、2009、2012年出産。四女児の母。

著書「産褥記 1~3」(マドレブックス刊)、「産褥記」(KADOKAWA刊)

## 塚越 学 (つかごし まなぶ)

東レ経営研究所ダイバーシティ&ワークライフバランス推進部 シニアコンサルタント  
NPO 法人ファザーリング・ジャパン 理事

公認会計士として監査法人トーマツに勤務後、監査部門マネージャーを経て、2011年、東レ経営研究所に転職。企業や自治体等に対し数多くのダイバーシティやワークライフマネジメントに関するセミナーやコンサルティングを実施。NPO 法人ファザーリング・ジャパン理事として父親の育児、夫婦のパートナーシップなどのセミナー講師やイベントを企画。三子の父親でそれぞれ育児休業を取得。

「新しいパパの教科書」「新しいパパの働き方」(ともに学研教育出版) 共著

「崖っぷちで差がつく上司のイクボス式チーム戦略」(日経BP社) 監修



塚越講師とお子さん

イクメン応援講座 ※4月2日より受付開始！ FAX申込み FAX No. 028-665-7722			
① ふりがな		③ 昭和・平成	
② お名前		生年	年生まれ
④ パルティ講座へのお申込みは	初めて・以前にもある	⑤ 性別	
① ふりがな		③ 昭和・平成	
② お名前		生年	年生まれ
④ パルティ講座へのお申込みは	初めて・以前にもある	⑤ 性別	
⑥ ご住所 (必須)	〒 _____		
⑦ お電話 (必須)	028	-	-
⑧ FAX	-	-	-
⑨ 一時保育希望の有無 (○で囲んでください)	一時保育を <u>希望する</u> ・ <u>希望しない</u> ※希望する方はお子さんの人数と詳細をご記入ください 人数: _____ 人 名前 _____ 歳 か月 (性別 _____) 名前 _____ 歳 か月 (性別 _____)		
⑩ 6か月未満の赤ちゃん同伴の場合ご記入ください。	名前 _____ 歳 か月 (性別 _____)		

携帯電話からのお申込みはこちらから→

