

イクメン

応援講座

仕事も子育ても頑張りたいパパとママを応援！
パートナーと一緒に、産後ケアや子育て、働き方について考えます。

保育
あり

無料

第1回

7月28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 認定NPO法人マドレボニータ
産後セルフケアインストラクター
吉田 紫磨子

第2回

8月25日(土) 13:00~15:30

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 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
上席シニアコンサルタント
塚越 学

第3回

9月29日(土) 13:00~15:30

イクメン&ワーママ応援講座

～夫婦で備える、ママの職場復帰準備編

- ・職場復帰後の育児と仕事の両立のポイント
- ・円滑な職場復帰のコツ など



講師 育休後コンサルタント®
山口 理栄



- 対象：子育て中・出産を予定&希望しているカップル（パパのみ・ママのみの参加も可）、子育て支援者など ●受講料：無料 ●定員：15組（30名）
- 申込締切：①7月12日（木）②7月25日（水）③8月29日（水）
*希望の回のみでの参加も可能です。*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ヶ月以上の未就学児（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4日より受付開始）

●主催：栃木県

●会場・お申込み・お問合せ パルティ 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

HP: <http://www.parti.jp/> ※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

講師プロフィール

吉田 紫磨子 (よしだ しまこ)

認定 NPO 法人マドレボニータ 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。産後ケア教室、マタニティケア教室、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 産んだら何とかなりませんから!」(KADOKAWA 刊)

塚越 学 (つかこし 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 上席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 「産つづ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

山口 理栄 (やまぐち りえ)

育休後コンサルタント®

1984 年 4 月総合電機メーカー入社。ソフトウェア開発部署にて大型コンピュータのソフトウェアプロダクトの開発、設計、製品企画などに従事。2 度育休を取り、部長職まで務める。2006 年から 2 年間社内の女性活躍推進プロジェクトのリーダーに就任。2010 年 6 月育休後コンサルタント®として独立。ダイバーシティ経営企業 100 選の企業を含む 100 以上の企業や官公庁、自治体に女性活躍推進コンサルティング、社員向けセミナーを提供。個人向けには 2011 年から育休後カフェ®、育休後面会相談などのサービスを提供している。

「さあ、育休後からはじめよう働くママへの応援歌」(労働調査会)共著 「子育て社員を活かすコミュニケーション【イクボスのヒント集】」(労働調査会)共著

イクメン応援講座 ※4月4日より受付開始! FAX 申込み FAX No. 028-665-7722

希望の回を○で 囲んでください	1	夫婦で学ぶ産後ケア		
	2	パパの働き方革命		
	3	イクメン&ワーママ応援講座		
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		か月	(性別)



携帯電話からの
お申込みは
こちらから→



お申込み時に頂いた個人情報、連絡やセミナー案内等の目的以外には使用いたしません。