



## 働くママのお悩みカフェ

産休・産後の働くママのために  
心と体をケアするサロンが始まります！

3回コース

1月  
13日

1月  
20日

1月  
29日

時間：10:30～11:45（各回共通）

参加費：無料

定員：16名

対象：産後約1年以内のママ

専門スタッフがおります。  
小さいお子さま連れママ  
もご参加ください！

もうひとりで  
悩まないで

こんな方のご参加を  
お待ちしております！

- ・育児ストレスで悩んでいるけど誰にも相談できない！
- ・産後の体型が気になる、産前よりも美しくなりたい！
- ・気の合う仲間と出会い心と体をほぐしてリフレッシュしたい！

写真はイメージです



## 当日の内容

ピラティスとワークショップを通じ心と体のケアを行い女性の社会参加を応援するプログラムです

- ・なぜ、産休・産後ママに**体と心のケアが必要**なのか？
- ・心と体をほぐし**ストレスを溜めない**生活スタイルを営みましょう！
- ・実践・産後のピラティスプログラム 骨盤矯正で女性として**正しい体型を取り戻す**
- ・**産前よりもシェイプアップ**してキレイになる？モデル・CAが実践する産後のケアとは？
- ・一日1回実践するだけで体のむくみがみるみる改善される運動とは？
- ・参加者同士で**悩みを共有**して心もすっきり！

当サロンの案内役 ウテナスタイル代表 **うてなあや**

UTENASTYLE  
Supports getting the most out of your life



東京都千代田区生まれ、現在も千代田区在住。三井住友海上経営サポートセンターが2014年に開催した「起業家育成塾」に参加し、同センターの支援により本格的に起業。一児の母の傍ら「ウテナスタイル」の代表としてピラティススクールを経営。東北復興支援の農業体験ツアーなども企画している。

三井住友海上  
経営サポートセンター主催  
起業家育成塾とは？

シニア・女性を主な対象に起業家育成支援を行う講座。  
2014年に開催。  
地域の課題をビジネスという視点で解決する社会起業家を数多く輩出。

## 案内役からのメッセージ

仕事も家庭も子育ても、遊びもキレイになる事もあきらめない！輝く女性を応援します。



私たちはただピラティスするだけが目的ではありません。多くの方々とつながりを深く持ち、女性が元気に活躍する社会を創造してゆきたいと思っています。

人にはそれぞれ価値観があります。それをお互いが認め、どんな人でも輝けるように、それぞれが抱える事情に応じてサポートするのが私の役目だと思っています。そのことを私はこれまで出会った皆さんから気付かされました。

産休中や産後は心も体も不安定になりがちです。ひとりで悩まないでぜひこのイベントに遊びにきてください。

ウテナスタイル 代表 うてなあや

## 会場までの地図



### 電車によるアクセス

JR中央線・総武線「御茶ノ水」駅 聖橋口（徒歩5分）  
都営地下鉄新宿線「小川町」駅 「B3b」奥 出口（徒歩2分）  
東京メトロ千代田線「新御茶ノ水」駅 「B3b」奥 出口（徒歩2分）  
東京メトロ丸の内線「淡路町」駅 「B3b」奥 出口（徒歩2分）

〒101-8011  
東京都千代田区神田駿河台3-11-1

## 参加申込書

三井住友海上火災保険株式会社 総務部 地球環境・社会貢献室（ECOM駿河台）

お申込み・  
お問い合わせ

TEL : 03-3259-3135 (平日 10:00~12:30 / 13:30~17:00 )  
メール : [kankyokoken@ms-ins.net](mailto:kankyokoken@ms-ins.net) FAX : 03-3259-3146

- ※ お申込みは、以下をご記入の上、FAXまたはメールにてお送りください（お電話でのお申込みはご遠慮ください）。
- お申込みの締切は、原則1週間前とさせていただきます。
- ※ お申込みの確認および参加者の希望に沿ったプログラムにするため、案内役から携帯電話にご連絡をさせていただきます。
- ※ 3回コースですが1回のみのご参加も可能です（事前の申し込みが必要です）。
- ※ キャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。

フリガナ	年齢	フリガナ	年齢	性別
参加者名 ①		参加者名② (お子様)		
ご住所	〒	携帯電話 番号		
		FAX 番号		
E-mail	@	3回参加できない方 欠席する回の日付		

お子様と参加される場合はお子様のお名前・年齢、性別もご記入ください

### 【集合】

当日 10:15までにお越しください。

### 【準備する物 その他】

ピラティス時に飲むお水、お部屋着のような洋服、汗拭き用のタオル、バスタオル（会場には更衣室はございません）  
生後1年以内までは赤ちゃんも一緒にご参加いただけます。

（生後1年以降のお子様連れをご希望の場合は、個別にご相談させていただきます）

本お申し込み書にご記入いただいたお客さまの情報およびお問い合わせの内容については、主催者の三井住友海上および講師のウテナスタイルで共有し、本サロンの運営や頂戴したお問い合わせへの回答のために利用させていただきます。また、三井住友海上ならびに三井住友海上グループ、およびウテナスタイルが今後開催するイベント、セミナー等のご案内や当セミナーに関連するサービス等のご案内のために利用させていただくことがあります。予めご了承ください。