

岩砂病院・岩砂マタニティ×マドレボニータ がお届けする

# 産前・産後の 母親サロン



## 産んだあとのこと、考えてる？

出産によって、大きく変化するカラダとココロ。  
でも、その変化についてよく知らないまま、  
出産を迎える人が少なくありません。

「産んだらなんとかなるって、本当？」  
「産後って、どんな生活になるの？」  
「からだは元に戻るの？」

産後のリアルを知ることで、そんな不安を  
軽くしたり、対策も考えられるようになります。

その一手間が、より穏やかで豊かな産後に  
つながっていきます。

一緒に産後を見据えた準備を始めませんか。

▼日 時 毎月第2木曜日  
13:00-14:30

▼会 場 岩砂病院・岩砂マタニティ  
トゥインクルホール

▼対 象 妊娠中～産後3ヶ月の女性  
※岩砂病院・岩砂マタニティに通院もしくは  
ご出産された方のみ  
※産後の方は、一ヶ月健診で経過が順調と診断  
されてからご参加ください。

▼参加費 無料

▼定 員 各回 12名

出産前に  
聞きたかった！

自分が理解するだけ  
じゃなく、家族にも共  
有することで、  
二人目の産後、  
しっかりと休めた！

ネットだと  
どんどん不安に  
なるけど  
生の声は違う！

里帰りする  
しないも  
選んでいいんだ！  
って知れて、  
すごく楽に  
なった。

### ●お申込●

右のQRコードをご利用いただくと便利です。

対象者でいらっしゃるかどうかの確認のため、名前と予定日・出産日を、岩砂病院・岩砂マタニティへお伝えします。  
ご了承の上お申し込みください

### ●託児について●

生後210日（7ヶ月）までのお子様と一緒に参加していただけます。8ヶ月以降の未就学児のお子様は、  
院内のキッズルームをご利用いただけます。



# 2019年1月 岩砂マタニティ教室 新規開講

産後2ヶ月～  
赤ちゃんと  
一緒に



Photo by Junko Kimura-Matsumoto

体のあちこちが痛い。なんだかイライラもやもやする。そんな産後の不調に必要なのは、「リフレッシュ」でも「精神論」でも「ノウハウ」でもなく・・・『産後のリハビリ』です。120分×4回の、1ヶ月完結プログラムで、心身ともにバージョンアップさせるチャンスに変えませんか？

## 教室の ご案内



4回コース（月曜日 13:00-15:00）

- 【会場】 岩砂病院・岩砂マタニティ トウインクルホール
- 【受講料】 当院で分娩された方 8,120円 ※未子の分娩を対象とさせていただきます。  
他院で分娩された方 12,120円（税・保険料込）
- 【定員】 10名
- 【対象】 産後2ヶ月以降の産後女性 生後210日までのお子さんと一緒に参加できます。  
当院出産の方は、院内の託児ルームをご利用いただけます。  
託児ルームご利用の際は、申込フォームのメッセージ欄に  
【お子様のお名前・性別・年齢】をお書きください

【詳細・お申込】 左のQRコードから。もしくは **マドレボニータ 山本裕子** で検索を！

お預かりしました個人情報は、当院出産の方のみ、受講料補助対象の確認のため、岩砂病院・岩砂マタニティへ提供させていただきます。

山本 裕子 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

1977年生まれ。岐阜市に生まれ育ち、現在も岐阜市在住。2005年に第1子を出産し、産後の心身がこんなにもボロボロになるのか！と愕然とする。心身を整えたいと模索中に、NPO法人マドレボニータに出会い、心から育児を楽しめるようになったことに衝撃を受ける。2010年認定インストラクターとして活動を開始。そして2013年春に待望の第2子を出産し、心身ともに穏やかな産後を経験。現在は岐阜市を中心に、愛知県名古屋市や三重県桑名市でも教室を開催するほか、東海のみならず、関西でも産後ケア文化を根付かせるための種まき活動や、後進の育成に奮闘中！夫と13歳の長女、5歳の長男との4人暮らし。ミスチルの大ファン。

HPIはこちら

