

岩砂病院・岩砂マタニティ×マドレポニータ がお届けする

産前・産後の 母親サロン



産んだあとのこと、考えていますか？

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
3/14・4/11・5/9・6/13・7/11
8/8・9/12・10/10・11/14・12/12

▼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）までのお子様は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。



山本 裕子 認定NPO法人マドレポニータ 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法人マドレポニータに出会い、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



産後ケア教室

産後
2ヶ月から
はじめる
ケア

●こんな方におすすめ

- ✓ 腰、膝、手首などの痛みをどうにかしたい
- ✓ 赤ちゃんと一緒に出かけできる場所を探している
- ✓ とにかく人と喋りたい！

"元気"をつくる

3つの要素

有酸素
運動

シェア
リング

セルフ
ケア

これらをバランスよく行うことで
出産・育児で疲れ気味な心と身体に
"元気"を取り戻します。



●参加者の声●

赤ちゃんとの
お出かけに
自信がいった！

体力の回復が
実感できた！

母としての人生を
考える貴重な
時間を持たた！

教室のご案内

1コース4回（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。
(1コース分) 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。

【詳細・お申込】 右の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。



「産前・産後の母親サロン」と「産後ケア教室」は
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の山本裕子が担当します。