

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、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3月曜日 10:00-11:30
4/18・5/16・6/20・7/11・8/8・9/12
※7・8・9月は第2月曜となります

▼会 場 岩砂病院・岩砂マタニティ
トウインクルホール

▼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 10名

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、オンライン開催に切り替わる場合がございます。
ご承知おきください。

他の講座では
聞けない
具体的な話が聞けた

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！

不安が
大きかったけれど
出産が
楽しみになった

●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ヶ月以降のお子さんのお預かりに
ついてはなるべくお控えいただき、やむを得ない場合はキッズルームをご利用ください。



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、心から育児を楽しむ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、三重県桑名市でも教室を開催するほか、団体の共同代表として、さらなる産後ケアの普及や後進の育成、全国のインストラクターとのつなぎ役として活動中！夫と17歳の長女、9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

