

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4木曜日 10:00-11:30  
9/22・10/20・11/24・12/19  
※10月は第3月曜に、12月は第3月曜の開催となります

▼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 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もございます。  
ご承知おきください。

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！

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

