

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。



教室のご案内：1コース4回（木曜日・10:00-12:00）

●8月コース 8/6.13.20.27

●9月コース 9/3.10.17.24

●10月コース 10/1.8.15.22

●11月コース 11/5.12.19.26

【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 ※末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】 6名

【対象】 産後2ヶ月以降の産後女性 生後210日までのお子さんは一緒に参加できます。
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。



【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。
＜お問い合わせ＞ Mail : h.yamamoto@madrebonita.com ☎090-7026-2396