

# 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
- ✓赤ちゃんと一緒に外出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）

●1月コース 1/14.21.28.2/4

●3月コース 3/4.11.18.25

※2月コースは休講です。

●4月コース 4/1.8.15.22

●5月コース 5/6.13.20.27

【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日までのお子さんと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。

