

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）

- 1月コース 1/6.13.20.27 ●2月コース 2/3.10.17.24
- 3月コース 3/3.10.17.24 ●4月コース 4/7.14.21.28

【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 2,840円/回（全4回）

（1コース分） 他院で分娩された方 3,840円/回（全4回）（税・保険料込）

【定員】 6名

※末子の分娩を対象とさせていただきます。

【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。

2月コースまでは
モニターにご協力
いただくと
受講料8割OFFの
4回で3,260円に！



「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@madrebbonita.com ☎050-5848-0662