

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
赤ちゃんと一緒にはじめるケア



●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
- ✓ 赤ちゃんと一緒にお出かけできる場所を探している
- ✓ とにかく人と喋りたい！

赤ちゃんもわたしも笑顔になれる

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
”元氣”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）

● 5月コース 5/12.19.26.6/2

● 6月コース 6/9.16.23.30

● 7月コース 7/7.14.21.28

● 8月コース 8/4.18.25.9/1

【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 / 1回 全4回 ※未子の分娩を対象とさせていただきます。

他院で分娩された方 3,840円 / 1回 全4回 （すべて税・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、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 ☎050-5848-0662