

美しい母を目指して！

# マドレボニータ教室

赤ちゃんとできる初めてのエクササイズ  
「産後」の女性の心と体のためのヘルスケアのプログラム！

## 3月開催

第1週目 2日

美しい体型の作りかた

第2週目 9日

肩こりのセルフケア

第3週目 16日

呼吸法と骨格調整

第4週目 23日

美しいウォーキング

- 時間 13:30～15:30 (4日間)
- 対象 10組  
(ママと生後210日までの赤ちゃん)
- 4日間すべて参加可能な方
- 要予約  
(TEL:0836-22-0006 金子小児科)
- 参加費 保険料として500円/1回毎
- 場所 金子小児科3階

Q：なぜ4回コースなのですか？

A：4回コースの理由は！

1つ目は、バランスボールエクササイズ。

これは、1ヶ月、集中的にエクササイズを行うことにより、妊娠・出産で衰えた筋肉と体力を取り戻してほしいからです。

2つ目は、コミュニケーションワークです。

1人の女性として、「人生・仕事・パートナーシップ」という切り口で、悩みや思いを仲間とシェアしあい、一生付き合える仲間作りを目指します。

3つ目は、セルフケアです。

産後の体の動かし方、メンテナンスのしかたなど、毎週テーマに沿ってセルフケアのスキルを身につけ、卒業した後もセルフケアを続けられるようにします。



H28年11月10日 マドレボニータ教室



ふじみ りさ  
藤見 里紗

’99 早稲田大学人間科学部スポーツ科学科卒  
NPO 法人マドレボニータ認定産後セルフケアインストラクター  
恵泉女学園大学元非常勤講師  
"人間と性"教育研究協議会元幹事

主催：金子小児科