

美しい母を目指して！

# マドレボニータ教室

赤ちゃんと一緒に初めてできるエクササイズ  
「産後」の女性の心と体のためのヘルスケアのプログラム！

**6月木曜日開催** ●時間 13:30～15:30 (4日間)  
●対象 10組

**第1週目 7日**

美しい体型の作りかた

**第2週目 14日**

肩こりのセルフケア

**第3週目 21日**

呼吸法と骨格調整

**第4週目 28日**

美しいウォーキング

(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

(託児が必要な方は受付まで)

**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、卒業したあともセルフケアを続けられるようにします。



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

かねこキッズクラブ