

赤ちゃんとできる初めてのエクササイズ

マドレボニー夕体験教室

ママ&ベビーのためのバランスボール

体が元気になると、もっと子育ても楽しくなります。
また、一緒に運動をした「仲間」といろんな話ができると、
夫へのイライラもぐっと減ります☆
産後には、産後の「リハビリ」が必要なのです。
家族の笑顔をつくるのに一番大事なものは、「母の笑顔」😊 です。
まずはあなた自身の心と体のケアを後回しにしないで、
自分が思い描く子育てを実現するために、ぜひ1歩を踏み出してください。



【タイムスケジュール】

1. 教室の説明と自己紹介など(約 15 分間)
2. バランスボールエクササイズ(約 50 分間)
3. 産後女性の心の状態のレクチャーと
コミュニケーションワーク(約 40 分間)
4. セルフケア～平らなお腹の作り方～(約 15 分間)

♪ポッコリお腹・骨盤の歪みが気になる
♪肩こり・腰痛で悩んでいる
♪疲れやすい・体力不足を感じている
♪運動不足だけで運動は苦手…などなど



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 法人マドレボニー夕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

2016 年
4 月 21 日(木)・28 日(木) 13:30～15:30

●対象

15 組 (ママと生後 210 日までの赤ちゃん)
要予約 (TEL:0836-22-0006 金子小児科)

●参加費

500 円 (保険料として)

●場所

宇部市常盤町 2 丁目 1 番 28 号
常盤ビル 2 階 A 室



主催: かねこキッズクラブ・金子小児科