

【2020年11月開催】

11月5日、12日、19日、26日

すべて木曜日

金子小児科の産後ケアプログラム

ママトレ with Baby



ママトレ教室風景

- 時間 13:00～15:00(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
(託児が必要な方は受付まで)

産後は何かと不安や悩みが積もる時期です。たとえば、「私の体形は、もとに戻るかしら？」
「私の子育てこれでいいの？」「夫の手助けが必要だけど、どう言ったら手伝ってもらえるかな？」
「いつから仕事復帰しようかな？」など、不安や悩みはどんどん湧き出てきます。
でも、同じ月齢のbabyをもつママ同士とお話したら分かち合えることがあると思います。
ママトレ終了後には、手作りお菓子やお茶をいただきながら、おしゃべりしませんか？
汗をかき、美しい体形とともに、笑顔が素敵なママを目指すママトレに参加してみませんか？
ママトレの指導をしてくださる先生は以前から金子小児科が来ていただいている先生です。