

産後1年以内!産後ママのための

産後エクササイズ



「まずはママが楽しめること」を大切にしています

妊娠・出産は身体に大きなダメージを受けます。

子どもを預けて外出することが難しいママたちのために

子供連れで楽しめるエクササイズ教室を通して、身体の機能回復をサポートします。

第1回

10月12日(木) 10時~11時

会場:戸塚共立レディースクリニック1F(セミナールーム)

定員

6名
(予約制)

講師

医療法人横浜柏堤会
健康運動指導士

料金

1回 ¥1,000

※当院で分娩された方
1回 ¥500

対象

産後2ヶ月~1年以内のお母さんで医師から運動許可が出ている方
※赤ちゃんと一緒にご参加ください(お母さんだけの参加もOK!)

内容

ストレッチ、筋カトレーニング、有酸素運動、
セルフリンパマッサージ、赤ちゃんと一緒に行える運動など

持ち物

飲み物・汗拭きタオル・赤ちゃんに必要なもの
運動ができる服装でお越しください



予約先☎

戸塚共立レディースクリニック

TEL 045-285-1103

(受付:平日9時~17時 土曜日:9時~13時)

※当日ご自身やお子様の体調が優れない、お子様が予防接種後
24時間以内の場合はご参加をご遠慮いただいております。

