

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。

毎月第2・4水曜日

時間：11時～12時

会場:戸塚共立レディースクリニック(2F 大会議室)

## 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!)

※ご予約はお1人月1回までとさせていただきます。

## 内容

ストレッチ、筋力トレーニング、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

水500ml、バスタオルはこちらで準備します。  
その他必要なものはご自身でお持ちください。  
※運動ができる服装でお越しください



## 講師

医療法人横浜柏堤会  
健康運動指導士

## 定員

8名  
(予約制)

## 料金

1回 ¥1,000

※当院で分娩された方  
1回 ¥500

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。

