

NPO法人マドレポニータ監修

受講生募集♪

産後のカラダとココロは
とっってもデリケート!!

産後が楽しくなる!?

産後ケア教室

2017年開講日程(予定)

7/19・8/2・9/20・10/11
11/8・12/6

(各1回コース)

● 13:00~14:30 [受付時間 12:30]

● カシマスポーツセンター1F 剣道場
[鹿嶋市神向寺 23-2]



プログラム

1. 有酸素運動
子育てするための
体力と筋力を
つけていきま!



2. コミュニケーションワーク

一人の女性としての
会話を楽しみま!



3. セルフケア
自宅で簡単に
自身のケア!



申込み先

NPO 法人ファーストペンギンネットワーク
TEL.090-8763-4624 電話またはメッセージ

①氏名 ②連絡先 ③産後何ヶ月か ④子どもの同伴有無

- * お子様を同伴する方はお子様の誕生日を記載
- * ペンギン kids タイムを希望の方は【託児有】と記入

参加費 2500円(正会員・賛助会員は会員価格 2000円)

定員 12名

対象 産後2ヶ月以上の女性

持物 動きやすい服装・飲み物・タオル・赤ちゃんの持ち物

※キャンセルは2日前まで

問合せ NPO 法人ファーストペンギンネットワーク

赤ちゃん同伴について

【☆産後 2.10 日以内の赤ちゃんは同伴できます】

(2016年10月26日生まで)

☆それより上のお子様は信頼できる方にお預けくださるか kids タイムご利用ください。



ペンギン kids タイム♪

ママが運動中の間は歌をうたったり、フラッシュカードなど楽しく過ごしてもらいます♪

◎お子様お一人 500円

ご利用の方は事前にお申し込みください。

お子様のおやつ、飲み物、オムツなどお持ちください。

※当日37度以上の熱がある場合はお預かりできません。



NPO 法人マドレポニータとは?

スペイン語で「美しい母」という意味。産前・産後の女性に向けてボディケア&フィットなどの活動をしている。『美しい母が増えれば、世界がもっとよくなる』心と身体の両面から、全国の産前・産後女性のサポートをしている。

NPO法人マドレポニータ認定
産後セルフケアインストラクター

講師
若菜ひろみ

