

産前産後エクササイズって？

産前産後は、体や心、ホルモンバランスが大きく変化する時期です。適切な運動とセルフケアを通じて、妊娠中～産後をより健康で快適に過ごしていただけるよう、産前産後エクササイズをおすすめします。



妊娠中はできるだけ安静に・・・？

赤ちゃんを産むには体力が必要です！
医師から運動を制限されていない場合は、
運動して筋力をつけることをおすすめします。

産後はダイエットしたほうがいい・・・？

産後のダイエットは禁物！まずはしっかり
養生し回復のためにもしっかり栄養をとりましょう。
外出できる時期になったら少しずつ運動をして、
元気に子育てできる体にバージョンアップさせて
いきましょう。



産後6～8週程度はしっかり
休養することが大切です。

1ヶ月健診で通常の生活を送ってよいと医師の診断を受けてから、少しずつ
リハビリに取り組んでいきましょう。



電話：03-5550-7177
FAX：03-3545-5451

所在地
住所：〒104-0044 東京都中央区明石町1-24 (2～4階)

〇バス
東15番 東京駅八重洲口 深川車庫行
聖路加国際病院前下車

〇地下鉄
東京メトロ日比谷線築地駅下車
（3、4番出口）徒歩7分
*エレベーターは1番出口にあります。
東京メトロ有楽町線新富町駅下車
（6番出口）徒歩8分
*エレベーターは1番出口にあります。

産前産後の バランスボール エクササイズ

—NPO法人マドレボニーター—



妊娠中～産後の方に特化したプログラム

妊娠中の方と産後の方の交流の場

生後210日(6ヶ月)以内の赤ちゃんと
一緒に参加可能

レッスン概要

■ 対象

- ・妊娠16週以降の経過が順調な方
 - ・産後1ヶ月健診を終えたお母さんと赤ちゃん
- ※赤ちゃんは生後210日(6ヶ月)まで同伴可能

- ✓ 定員に達するお申し込みがあった場合は、中央区民の方や聖路加国際病院、聖路加助産院マタニティケアホームで妊婦健診またはご出産(予定)の方が優先となります。
- ✓ 参加時に「参加同意書」に署名していただきます。
- ✓ 妊娠中の方の診断書は必要ありませんが、始める前に医師または助産師に相談してからご参加ください。
- ✓ 生後211日以降の赤ちゃんは同伴していただくことができません。単身での参加をお願いします。

■ 定員

10組(赤ちゃん連れは8組まで)

■ 受講料

1回 3,000円(税込)

事前に聖路加国際病院本館地下1階の売店にてチケットをご購入のうえ、受講時にお持ちください。

■ 持ち物

- ・動きやすい服装
Tシャツにジャージなど。
スタジオ内で着替えていただけます。
- ・タオル
たくさん汗をかくため必要です。
- ・赤ちゃんのおムツ、ミルク、着替えなどのお世話グッズ
赤ちゃんのお腹の調子がよくなって着替えが必要になることもあります。
- ・飲み物
汗をかくので水分補給用に必ずお持ちください。
* 助産院内にも自動販売機があります。

■ 場所

聖路加助産院マタニティケアホーム1階

レッスン構成

①注意事項と自己紹介(10分)

ボールエクササイズ時の赤ちゃんの抱っこの仕方や正しい姿勢についてお伝えします。
ご参加の皆さんに簡単な自己紹介をしていただきます。



②バランスボールエクササイズ(30分)

妊娠中や産後の足腰に負担をかけずに必要な筋力をつけることができる有酸素運動を行います。
体を動かした後はストレッチと深呼吸でリラックスしましょう。



③骨盤呼吸法&骨格調整(20分)

陣痛の合間や眠りが細切れで浅くなりしがちな産前産後など、短時間でも良質な睡眠を得るために有効な呼吸法とストレッチをお伝えします。



お申し込み方法

お申込みは、NPO法人マドレボニータ公式サイトの特設フォームからお願いします。

マドレボニータ 聖路加 で検索していただくか

下記QRコードからアクセスしてください。

サイトURL: <http://www.35.madrebonita.com/class-luke>



担当インストラクター

NPO法人マドレボニータでは、産前産後ケアプログラムの研究・開発・普及を行っています。

聖路加助産院 マタニティケアホーム 産前産後エクササイズでは、団体が養成・認定した産後セルフケアインストラクターが責任を持って指導をします。



小山 史未子



竹下 浩美



白石 あすか



吉田 紫麿子