

体型を元に戻したい!

授乳や抱っこで  
肩こりが・・・

体重を元に戻したい!

尿漏れが気になる・・・



産後のお母さんに特有の症状に対して、効果的な運動を行います。

筋肉のほぐしと強化、有酸素運動による脂肪燃焼をして、良い姿勢と体型の改善を目指しましょう!

産後のお母さん方同士の交流の場として活用して下さい!

## 愛といのちの家 聖路加産科クリニック

キリスト教の愛の精神に基づきお産を通して母と子、その家族が本来持つ力を見出し、その力をはぐむことを私たちがサポートします。自分の持つ「産む力」を自ら最大限に引き出すための努力(妊娠中のからだづくり・養生)をする方を全力で応援いたします。緑・風・光を感じ、人のぬくもりのある【家(ie)】でくつろぐことが出来るような空間を提供いたします。



### 周辺地図



- 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  
東京メトロ有楽町線新富町駅下車(6番出口)徒歩8分
- バス  
東15番一東京駅八重洲口 深川車庫行  
聖路加国際病院前下車

### 所在地

住 所:〒104-0044 東京都中央区明石町1-24  
ホームページ: <http://www.luke.or.jp/birthclinic/>  
お問合せ: [birthclinic@luke.or.jp](mailto:birthclinic@luke.or.jp)

※本クリニックは聖路加看護大学との共同事業として行われています。



## 愛といのちの家 聖路加産科クリニック

# アフタービクス のご案内



受付 070-6574-0383

## 内容

運動は60分程度行います。

産後特有の姿勢のゆがみや不快症状にフォーカスし、育児で酷使している筋肉のほぐしや育児に必要な筋肉の強化、不快症状軽減のエクササイズ、有酸素運動を行います。

尿漏れ予防、よい姿勢に不可欠なインナーマッスルの強化、妊娠や出産でのびた筋肉の引き締め、産後の腰痛や肩こりの予防・改善を目指します。

日頃の育児の疲労を解消し、リフレッシュにつながるプログラムです！

## 参加できる方

- 産後1ヶ月健診が終了し、医師から産後の状態が問題ないと言われた方
- 産後1年までの方を対象とします
- 医師から運動制限がある方は参加できません

\*赤ちゃんを連れて参加する場合は、つかまり立ちをする前までとします。  
このクラスは産後のお母さん向けの内容で、赤ちゃんのプログラムはありません。  
一部赤ちゃんを抱きながら行うこともできますが、基本的には赤ちゃんはクラス会場内で寝てもらいます。

## 日時

2012年2月 開始

第2、第4火曜日 14:00~16:00

\*14時にお越しください

## 場所

聖路加産科クリニック  
1階 ホール



## 費用

1レッスン 2650円(税込)当日支払い

## 持ち物

動きやすい服装  
タオル  
室内履きの運動靴  
飲み物  
赤ちゃんに必要なもの



## 予約

○予約受付日 月 火 水 金 土

○予約受付時間

- ①受付のカウンターに直接お越しいただく場合は  
9:00~17:00
- ②お電話の場合は13:00~16:00に下記の電話番号にお電話ください。

電話 070-6574-0383

## お願い

お子さま連れでの参加は可能ですが、つかまり立ちをする前の子とさせて頂いております。上のお子さま連れでの参加はご遠慮ください。  
体調の悪い時は自己の判断にて参加を中止して下さい。

## 担当



野々村真理子

聖路加産科クリニック助産師  
マタニティビクス協会  
インストラクター