

マドレボニータとは

スペイン語で「美しい母」。

「出産してもキレイなママ」といった

表面的な美しさだけでなく、

人としてのディープな

「美しさ」を追求しています。



●有酸素運動

●自己表現と

コミュニケーションワーク

●日常に活かすセルフケア

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)】でくつろぐことができ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

※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

マ ド レ ボ ニ ー タ

Madre Bonita



産前産後クラス

受付 070-6574-0383

■対象

妊娠12週以降の経過が順調な方
(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ご相談下さい)
産後1ヶ月健診を終えた女性と赤ちゃん
(産後6ヶ月以降の方は、単身でのご参加を
お願いします)

■定員

10組 (赤ちゃん連れは8組まで)

■レッスン日時

毎週月曜 10:00-11:30 (90分)
水曜 (第2第4) 10:00-11:30 (90分)

■参加費

1回 2,650円 (税込み) 当日支払い

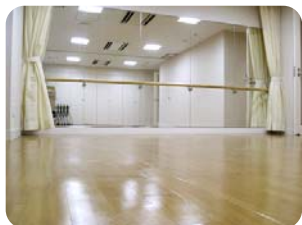
■持ち物

- ①動きやすい服装
- ②タオル
- ③母子手帳
- ④赤ちゃんのオムツなど
- ⑤飲み物 (運動中の水分補給*)

*水の自動販売機は産科クリニックにもあります。

■場所

聖路加産科クリニック1F ホール



■レッスンの構成

①クラス紹介と10秒自己紹介 (10分)



②バランスボールエクササイズと リラクセストレッチ (50分)



妊娠期間を快適に過ごす、
安産に向けて、マタニティ
ブルー、産後うつ予防

④簡単なセルフケア (10分)

セルフケア：妊娠中・
産後の体のマイナー
トラブルの予防



③骨盤呼吸法&骨格調整 (20分)



■講師



吉田 紫磨子



竹下 浩美



仲井 果菜子

■協力

NPO法人マドレボニータ



■予約

①電話にて予約

受付日時 月・火・水・金・土 (祝日を除く)
13:00~16:00
専用電話 070-6574-0383

②来院にて予約

受付日時 月・火・水・金・土 (祝日を除く)
9:00~17:00
産科クリニック1F 受付