

全国に
50カ所
以上!

マドレボニータの産後ケアプログラム

東海地方の教室 ▶ <http://35tokai-tomos.jimdo.com/>

岐阜クラス 毎週火 10:30~12:30 全4回
プリムローズ 3Fスタジオ 岐阜市敷島町6丁目9番3-2

名古屋クラス 毎週金 10:30~12:30 全4回
セラフィア 2Fスタジオ 名古屋市中区上前津2-1-24 丸富ビル2階

桑名クラス 毎週木 10:30~12:30 全4回
Smile Studio新西方 Eスタジオ 桑名市新西方3-45



1 有酸素運動

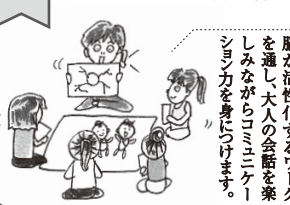
バランスボールエクササイズ



産後の骨盤にやさしいエクササイズで無理なく筋力と持久力を高めます。

2 シェアリング

コミュニケーション力を磨く



脳が活性化されるワークを通して、大人の会話を楽しくしながらコミュニケーションスキルを身につけます。

3 セルフケア

肩こり・腰痛の解消法、美しい体型の作り方など



人やモノに頼らない、日常に活かせるセルフケア技術を学びます。美しい体型の基本となる骨格調整やウォーキングも行います。

赤ちゃんを連れた女性が集まる現場で、10年以上をかけて研究・改良を重ねてきた、独自のプログラム。産後の心身の健康に本当に必要だと考える3つの内容で、1レッスン120分。週1回×4回で、じっくり取り組みます。

※特定非営利活動(NPO)法人 マドレボニータ…スペイン語で「美しい母」の意。自分自身のケアが後回しになりがちな産後の女性に向けて、産後の心と体のためのヘルスケアプログラムを1998年より開発・研究・普及している団体です。 <http://www.madrebonita.com>

topics & event

詳細はWEBで▶ <http://35tokai-tomos.jimdo.com/news/>

産前産後の母親サロン 9月10日(木)【岐阜市/中央青少年会館】
産院ではあまり話されない「産後の体の変化」を知ることができ参加者同士が話し合えるサロン。 10月1日(木)【桑名市/ぼかぼか】 他

NECワーキングマザーサロン 9月5日(土)【名古屋市/758キッズステーション】
「母となつてはたらく」について考え語る貴重な場。 10月17日(土)【桑名市/ぼかぼか】
女性ならどなたでも参加できます。 11月26日(木)【岐阜市/岐阜県図書館 会議室】

両親学級「産院では教えてくれない『産後』のお話」 2017年初春開催予定
四児の母であり、『産褥記』の著者である吉田紫磨子さんによる、夫婦参加型講座。

TOMOS VOL.7 平成27年8月31日発行

※本通信を記事掲載希望の場合はご一報ください。

【発行人】 マドレボニータ東海TOMOS

web <http://35tokai-tomos.jimdo.com>

mail tomos.madretokai@gmail.com

facebook <https://www.facebook.com/madrebonita.tokai.tomos>

【岐阜】☎ 090-7026-2396 (山本)



【スタッフ】 上原悦子 上松恵子 河口ひろ美 坂野恵美子 福岡かおり 山本裕子 幸 真理香

【協力】 tamako 奥村裕美 奥村昭徳

「TOMOS」とは「Tokai Mothers Shiny」の略。産後ケアで東海地方の母たちがキラキラ輝きますように。

産後ケアが東海地方の母たちにとって照らす灯りとなりますように。産後ケアを通して東海地方の母たちに友達の輪が増えますように。

産後の体と心のトータルケアを考えるフリーマガジン



トモス [年2回発行]

マドレボニータ東海TOMOS
vol.7 2015 Summer & Autumn

Take Free

特集

その一言が 産後を変える!

ひとこと

手伝って

うちに遊びにきて

毎日おつかれさま

お迎えお願い

大丈夫?

教えて

ちょっと聞いて

無理しないでね

話聞くとよ

おかず作ってきたよ

子どもを見ていて

上の子預かるよ

何かあれば言っただけ

ごはん一緒にたべよう