

運動が苦手な
ママでも大丈夫！
誰でもできる
運動です

令和7年度

産後の心と体を
整えましょう！

産後のセルフケア & バランスボール教室

～産後2か月経ったらはじめる

赤ちゃんと一緒にできる産後ケア～

おなかの
引き締め効果も
あります！



◇対象者：

- 山武市に住民登録のある産後2～5か月までのママ。
参加は、赤ちゃんとそのママのペアとなります。
(双子の方はご相談ください。また、上のお子さんは同席できませんのでご注意ください：※)
- ママは、産後1か月健診で医師に経過順調、運動可と診断された方
- 当日、赤ちゃんに発熱・嘔吐・下痢の症状がある場合は参加をご遠慮ください。

※ 就園前の上のお子さんは、託児サービス(無料)をご利用いただけます。
(詳細については、裏面をご覧ください)

◇会場：成東保健福祉センター 2階

◇時間：午前10時～12時30分(受付：午前9時30分～)

◇講師：産後フィットネスインストラクター 若菜ひろみ

◇内容：

- バランスボール体操(有酸素運動)
- 自分自身と向き合うコミュニケーションワーク
- 産後のセルフケア(肩こり腰痛解消法など)
- 産後の悩み相談

◇定員：1回10組(初参加の方を優先)

◇参加費：1回500円(お弁当代含む)

◇申込み方法：教室開催日の一週間前までにお電話ください。
食物アレルギーのあるママは事前に申し出てください。

★初参加の方を優先した先着順となります。

(参加可能な場合は担当者から、必ず、ご連絡いたします)

★キャンセル待ちの方には、参加可能な場合のみご連絡いたします。

(ご連絡は当日にさせていただく場合もありますのでご了承ください)

◇持ち物：参加費、ママの飲み物・汗拭きタオル・着替え、
赤ちゃんのミルク・オムツ・バスタオル・おしりふき・ごみ袋など。
ママはTシャツ、ジャージ等、裸足で運動します。
(ジーパン・ストッキングは不可)

お申込み・お問い合わせ先

山武市 健康支援課 母子保健係

☎0475-80-1172

◇日程：

4	5	7	8	9	10	12	1	2	3
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
17	29	3	7	25	30	4	15	19	26
日	日	日	日	日	日	日	日	日	日

◆託児について◆ 【先着2名】早めにお申し込みください

就園前の上のお子さんの託児サービスをご利用いただけます。

ママが教室に集中してご参加いただけるよう、保育士等がお預かりします。

教室申込み時に、託児の申込みをして、以下の準備をお願いします。

持ちもの：オムツ、おしりふき、着替え、バスタオル1枚、ごみ袋、
飲みものなど必要なもの

✿持ちものには、全てお名前を書いてください。

✿ごみの持ち帰りにご協力ください。

当日は、9時30分～9時45分に成東保健福祉センター2階にお越しください。お子さんの様子を聞かせていただきます。

体調不良時（発熱、発疹等）は、お預かりできません。

12時に「はぴねす」にお迎えに来ていただきます。



Q & A ～よくある質問～

Q1. どんなことをするの??

出産でダメージを受けた体を回復させるために、有酸素運動で筋力や持久力をつけていきます。産後のデリケートな骨盤に配慮し、座ったままで必要な部位を鍛えられるバランスボールエクササイズを実施します。

Q2. コミュニケーションワークって??

同時期に出産した産婦同士で、自分のこと・子育て・仕事・パートナーシップなどをテーマとして話し合います。

Q3. 期待できる効果は??

- リフレッシュできる
- 体力が回復する
- シェイプアップ
- 気持ちが前向きになる
- 仲間ができる
- 生活リズムができる

Q4. なぜ必要なの??

～産後のからだは普通じゃない～

妊娠・出産を経て変化した女性のからだと心は、まず普通の状態ではありません。しかし、当事者も自覚していないほど、意外と知られていません。

この教室では、有酸素運動とコミュニケーションワークを通じて、心身のリハビリをすることができます。また、教室が終わってからもご自宅でできるエクササイズを学ぶことができます。皆さん、ぜひご参加ください。