



## ママフィットとは

産後にお母さんの「体力」を高め、元気な身体で育児・家事・仕事に取り組んでもらえるような身体づくり・健康づくりを目指すプログラムです。

「体力」とは「様々なストレスに耐える能力を意味する防衛能力」と「行動を起こす能力」。

産後の「体力」向上のためには、身体の変化に対応した様々なプログラムが求められます。

ママフィットは、ストレッチ・ピラティス・セルフマッサージ・バレエ・エアロビクス（有酸素運動）などの要素を盛り込み、産後の体力回復・体型改善・機能回復・乳汁分泌促進・心のリフレッシュなどの効果を引き出す目的でつくられた内容です。

## 講師 西山 知花 先生

健康運動指導士

日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター

## ママ達の感想

子供と一緒にするのが嬉しかったです。

育児で疲れた筋肉をほぐせたので参加して良かったです。

ゆっくりとそれぞれのペースに合わせて

対応して下さるので、とても気持ち良く体がのびました。

対象

産後1ヶ月～12ヶ月のお母さん

(当院で出産された方でなくても参加できます。)

場所

穂高病院 人間ドックアメニティホール

(母親学級と同じ場所) 救急入口よりお入りください。

日時

第3土曜日 13:30-14:30

参加定員

10名(予約制)

料金

¥1,000 当日お持ちください。

お釣りが必要ないようご準備願います。

服装と持ち物

動きやすい服装

室内用運動靴(クロックスなどは避けてください) タオル 飲み物

赤ちゃん連れの方はバスタオルなど必要なもの(1才以上のお子様の参加はご遠慮ください)

予約方法

1ヶ月健診の際、婦人科外来にてご予約いただくか、  
電話 0263-82-2474 にて予約をお取りください。



# ママフィットのご案内

お母さん、お1人での参加も大丈夫です。  
リフレッシュをどうぞ!



穂高病院 産婦人科