

## 産後ケア ママイル mama-ile



赤ちゃんをだっこしながらできるバランスボールを使った有酸素運動で妊娠、出産で体力が落ちた産後ママの体力を回復させ、骨盤の歪みや自律神経の乱れを整え、元気に楽しく子育てができるように支援しています。産後に起こりやすい不調や問題についての講座も開講しています。赤ちゃんと一緒に運動に来て下さいね。産後2ヵ月から参加可 参加費 500円～

設立年月	H27
会員数(支援者)	5
活動分野	講座・講習会、体験活動
主な活動日時	不定期
主な活動場所	市内全域 各地域交流センター、市民ホーム
会員募集	有
参加費	参加費 500円～ 講座内容による
代表者(担当者)	松井 裕子
連絡先	mamaile.sangocare@gmail.com
Webページ	<a href="https://ameblo.jp/mama-ile/">https://ameblo.jp/mama-ile/</a> (HP) <a href="https://www.instagram.com/mamaile.sangocare/">https://www.instagram.com/mamaile.sangocare/</a> (Instagram)

# 子育てママ

## おいでよ♪心はずむ産後ケア



1. バランスボールエクササイズ



2. 不調改善ケア



3. 子ども連れて運動

### 子育ての体力足りていますか？

時間も心も余裕がない/いつも疲れている/上手に笑えない  
それは体力不足が原因です！

### 子育ての基盤はママの体力！

産後の体に負担が少なく  
音楽に合わせて楽しく気力・体力UP!  
自分らしく楽しいママライフを送りましょう！

### おいでよ♪心はずむ産後ケア 毎月開催中 参加費 ¥500

産後ママに必要な体力メンテナンスをバランスボールエクササイズ、  
産後に起こる体調不良や陥りがちなメンタルの不調に  
合わせたセルフケアやワークを行います。



毎月1回、岡崎市各地域交流センターにて開催！  
最新の開催予定はInstagram、ブログをご覧ください→



市民活動団体 産後ケア ママイル mama-ile

産後のママたちがココロもカラダも元気になって楽しい子育てができるよう、産前よりもキレイになって  
一人の女性として自立出来るよう、バランスボールによる運動指導や講座などを開催しています。

【お問合せ】mail : mamaile.sangocare@gmail.com