



オンライン

ベビーマッサージ&ママフィットネスのご案内



♡ ベビーマッサージ&ママフィットネスの効果 ♡

ベビーマッサージは親子のきずなを強め、それぞれの赤ちゃんの発達段階に応じたマッサージをお母さんがサポートしてあげることで赤ちゃん自身の自然な運動発達を促します。

お母さんの愛情のこもったマッサージは知的発達や情操面にも効果があるとされています。赤ちゃんと一緒に楽しみながら行うことは赤ちゃんが本来持っている健康にたくましく育とうとする力を十分に引き出し、健やかに発達する力となります。

ママフィットネスは産後の妊娠・出産によるダメージに加え、育児という生活の変化による行動体力全般の低下が考えられます。産後の体力回復、体型改善、機能回復（リカバリー）、乳汁分泌促進などの効果を引き出します。

♡ 参加対象者 ♡

レッスンにご参加いただくのは産後健診および生後1ヶ月健診で母子ともに問題ないことを医師が認めた方になります。

お子様、お母様の体調のすぐれない方は参加をご遠慮ください。



♡ 日程・料金・時間・定員 ♡

毎月 第2・第4 木曜日

状況により日程が変更になる場合があります。詳しくはホームページをご覧ください。

料 金 : 1140円

時 間 : 10時～ 1時間程度

参加人数 : 10名

♡ 参加にあたって ♡

お子様はバスタオルを敷き、そこに寝かせて行います。

お母様は動きやすい服装（ジーンズ・スカートは避けてください）でご参加ください。

♡ 予約方法 ♡

添付された QR コードもしくは URL から申し込んでください。

なお、お申し込み後のキャンセル・変更は原則できませんのでご了承ください。

料金のお支払いに関しては、後日市民病院からお送りする納入通知書にて金融機関又は当院にてお支払いください。お手数をおかけしますがよろしくお願いいたします。

♡ 当日のスケジュール ♡

1. 体調チェック・自己紹介 10分
2. ベビーマッサージ 20分
3. ママフィットネス 20分
4. 座談会・質疑応答 10分



♡ その他 ♡

ご不明な点がございましたら下記の産婦人科病棟（4A 病棟）までお問い合わせください。

状況確認を行いながらレッスンをすすめます。

停止機能は使わず、必ずお母様やお子様の姿が映るようにし、受講してください。

ただし、お子様への授乳や体調不良等、ほかの受講者に様子を見られては困るような状況や不測の事態が起きた場合はビデオを停止していただいて構いません。

その際は、Zoom のコメント機能を使用し、講師に状況を伝えてください。



♡ URL・QR コード ♡

<https://www.e-shinsei.city.yokohama.lg.jp/yokohama/uketsuke/dform.do?id=1631667902357>



横浜市立市民病院 産婦人科病棟（4A 病棟） 045-316-4580