

東京・埼玉  
オンライン

産後ケア

## 宮澤 千尋

### 母も赤ちゃんもご機嫌になれる産後ケア



バランスボールを使った有酸素運動でリフレッシュ！教室で授乳やミルク、おむつ替えOK。お互い様の精神で、全員で赤ちゃんを見守りながらのレッスンです。バランスボールは赤ちゃんの寝かしつけにも最適！一緒に弾めばご機嫌に、そのまま眠りにつくことが多いです。有酸素運動×コミュニケーションワーク×セルフケアのプログラム。産後の今だからこそ、自分の時間を。心強い仲間との出会いと、充実した時間を一緒に過ごしましょう！

### 感染症対策もバッチリ！

認定NPO法人マドレボニータ理事である、宮澤さん。8歳、6歳、4歳、三兄弟の母でもあります。三回三様の産後を経験し、産後ケアの大切さを広めるため、2019年より産後ケアの普及活動をスタート。レッスン参加に不安のある方も、宮澤さんが丁寧にサポートしてくれます。現在はマスク着用や換気など、医師監修の感染対策を行って開催。にぎやかな空間で、楽しく心身の体力を取り戻していきましょう。

#### DATA

MAIL/c.miyazawa@madrebonita.com

LINE/@097jbsej

営業時間/9:00~16:00 ※完全予約制

定休日/不定休

URL/https://www.35nobiya.com/

Instagram/@rin.35nobiya

その他/対面の教室は生後210日以内の赤ちゃんの同伴が可能です

#### MENU

産後ケア教室

¥16,080~¥17,400※保険料込(120分×4回完結)

※オンライン教室の詳細はサイトをご覧ください

#### SERVICE

レッスン¥1,000オフ

※お申し込みの際、備考欄に「本誌を見ました」とご記入ください。 ※2023年5月31日まで