

外来バースフィット のご案内

当院では“産む前より美しく”をコンセプトに
出産（birth）後の体調回復（fitness）を目指す
『美ママプログラム＝バースフィット』を行っています。

以前よりご要望がありました、外来でのバースフィットを開始致します。
出産し、退院後赤ちゃんのお世話が始まり、お身体に負担は生じていませんか？
産後の時期に合わせたケアを行う事で身体の回復は変わってきます。
この機会にぜひ専門家に産後のケアや相談、ボディラインに関する悩み等を
相談されてみてはいかがでしょうか？

出産後お困りの症状は ございませんか？



- ✓ 産後、腰痛・骨盤帯痛があり、思うように動けず、
赤ちゃんのお世話が大変
- ✓ 尿もれがある
- ✓ 肩こりがひどくなった
- ✓ むくみがきになる
- ✓ 体型の変化が気になる、姿勢のゆがみが気になる 等

上記に当てはまる症状がある方は、ぜひご相談ください。

日時：毎週金曜 ①13:00～13:30（1名）

②14:00～14:30（1名）

対象：当院にて分娩されたママさん

注：1ヶ月健診で異常を指摘されなかった方

外来初回は産後3ヶ月目までの方が対象となります



<予約方法>

お電話のみでの受付となります

費用：1回 30分 2000円

場所：3階 出産準備教室

（母親学級で使用したお部屋です）

<注意事項>

- ☆ 動きやすい服装でお越しください
- ☆ 赤ちゃんと参加の場合は付添い者をお願いします
（参加者（母）+赤ちゃん+付添い者）
- ☆ キャンセルされる場合は、
当日でも構いませんので必ずお電話下さい

ご不明点やご質問等ある場合は
産婦人科病棟スタッフまでお問い合わせください。



千葉愛友会記念病院

住所：千葉県流山市鱈ヶ崎1-1

予約は
こちら

TEL：04-7159-1611（代表） 時間：11時～17時
「外来バースフィットの予約」とお申し付け下さい。
キャンセルの場合も同様にご連絡をお願い致します。