

初めての方は無料体験できます！

こうべ元気体操教室

# 産後ママの運動

初回  
無料

産後は特にホルモンの関係で体もメンタルも不調や不安定になりやすい時期です。この時期に運動することで体にも心にも好影響が多々あります。

- ・血液循環が良くなりコリや痛みの軽減。母乳促進
- ・体力がつき、育児にも自信と余裕ができる
- ・産後の体形改善
- ・同じママと会話し、リフレッシュ
- ・リフレッシュできるとイライラが減る
- ・ママにゆとりができる



日時：7月8日・22日 8月5日・19日 9月2日・17日（火）  
月曜日／10:30～11:30（60分間）9/17は火曜日開催

参加費：1回 1,000円（税込）※はじめて参加の方は無料体験できます。

内容：産後、育児中の体のケアと、整えるエクササイズを行います！  
お子様と一緒にスキンシップを楽しみながら無理なく体力作りと  
リフレッシュしましょう♡

会場：コムスタこうべ 302 多目的室（神戸市中央区吾妻通 4-1-6）

対象：産後のお母さんと赤ちゃん

（首が座ったお子さまから、あんよができるようになったお子さま）

産後のお母さんだけのご参加も歓迎です。

持ち物：動きやすい服装・タオル・水分補給の飲み物



講師：平田 智恵（ひらた ちえ）

- ・日本母子健康運動協会認定  
産前産後運動指導インストラクター
- ・9年間で延べ2,500人のママへ運動を指導。

「3ヶ月間、お一人お一人と向き合いながら、  
産後のカラダが少しでも快適になるように  
サポートいたします！

【お申し込み】

NPO 法人健康づくり推進機構 BTB

info@kenko-btb.org

090-1593-5108（おとおと）

QRコード、  
またはメールから  
お申し込みください。



【共催】  
コムスタこうべ  
NPO法人健康づくり推進機構BTB

※教室の様子を写真撮影し、SNS等に  
掲載させていただく場合がございます。  
予めご了承ください。