

一人で悩んで
いませんか？



舞鶴赤十字病院 リハビリ型産後ケア

有酸素運動で
体力をつけよう

産後の心と身体の変
化・疑問を
聞いてみよう

産後の心と身体を ケアしよう

休んだあとは
心と身体のリハビリを！
「あたらしい私」に向き合う時間
一緒につくりませんか？

ワークを通して
前向きな気持ちをつ
くれます



出産してから・・・

身体がガチガチ
常に緊張

毎日感情的に
なりやすい

疲れやすく
体力がない

心がモヤモヤ
すっきりしない

場 所： 舞鶴赤十字病院 東館1階 講堂

日 時： チラシ裏面記載

対 象： 子育て中のママ(産後1か月健診で問題のなかった方)
～産後何年でも可

参加費： 無料

定 員： 約10組 (託児なし。お子様と一緒に参加OK!)

持ち物： 運動できる服装、水分、バスタオル(お子様寝かせる用)

自治体・子育て支援関係者の方々の見学も受け付けています。

お問い合わせは下記お電話またはwebより。

☎ 0773-75-4176

✉ rhmailmaizuru@gmail.com

予約は裏面QRコード
からどうぞ。

2025年度 年間スケジュール

🕒 10:30~11:30

5/15(木)、6/19(木)

7/17(木)、9/18(木)

10/23(木)、11/20(木)

1/15(木)、3/19(木)

申し込みは右記予約専用フォーム、
舞鶴子育て支援アプリ「まいココ」から受付中👉
各月のテーマなども記載しています。



何度でも参加OK♪

<https://ws.formzu.net/fgen/S684768419/>

祖父母の方などお子様の見守りをされる方も会場に同席出来ます！
(ためになる話あるのでおすすめ！)

妊娠前から知っておきたい方も参加OK！