

AUTUMN

10/24・11/7(火)  
AM10:30～11:45

## 復職に向けて産後の身体のメンテナンス

～赤ちゃんも一緒に参加できます！～



参加費：1,000円/回（参加費・保険代）定員：8名

対象：産後2年以内のママとお子様, 両日（2回）とも参加できる方

場所：ECOM駿河台（千代田区）

持ち物：動きやすいウエア（会場には更衣室はありません）・タオル（汗拭き用）  
・バスタオル又はヨガマット（ピラティスマットの代用）・飲み物（水など）

※動きやすい服装でご来場下さい。

※お着替えをされる方がいらっしゃる場合は、会場内のカーテンを閉めさせていただきます。

また1階の化粧室が広い為、着替えも可能です。ご利用される場合は、早めのご来館をお勧めいたします。



### プログラム1

産婦人科医がズバリお答え

- 復職前に断乳したほうがいい？
- 生理痛がひどく、再開が憂鬱
- 次の妊娠はいつからできる？
- 高齢妊娠でも大丈夫？



講師  
産婦人科医  
医学博士  
ふじたさとこ



### プログラム2

実際に身体を動かします

- 妊娠前より綺麗な身体になる秘訣
- 骨盤底筋、お腹ぽっこりを解消
- 子供の寝ている間にできる！  
1日5分のエクササイズ



講師  
ピラティス  
インストラクター  
うてな あや

ピラティスは、空腹状態で動くことが理想的  
なので、当日の食事は9:30までにお済ませ下さい。



### プログラム3

講師が、産後の身体の悩みや、  
これから復職するにあたって  
不安に思っていることなど、  
事前に聞く質問にお答えします！



同じママ同士で、  
身体も心も  
リフレッシュして  
帰ってくださいね。



# ピラティスとは・・・

ピラティスとは、ジョセフ・H・ピラティスというドイツ人看護師が開発したユニークで奥深い健康法です。第1次世界大戦の負傷した兵士のためのリハビリ運動からはじまりました。呼吸法が特徴的で、インナーマッスルを鍛えるエクササイズとして知られています。特に骨盤周り、背骨の周りの筋肉の強化に優れています。

## 参加したママから嬉しい声が届きました！

- ・体を動かしてリフレッシュでき、自分の体のラインをあきらめかけていたので、とてもいい機会になりました。
- ・他の人と話す機会もあって、色々な情報交換ができてよかった。
- ・リーズナブルな企画でありがたいです。他の地区の方の交流、ピラティス楽しかったです。会場も素敵でした。
- ・同じような悩みを抱えている、同年代の方々と楽しく身体を動かしたり、交流できました。
- ・お医者さんならではの説得力あるお話でした。
- ・ピラティスしんどかったけど、すごくリラックスできました。



### ・講師プロフィール

《当イベントの企画・運営責任者・インストラクター》  
・うてなあや UTENA STYLE代表 HP:<http://utenastyle.com/>  
法政大学卒業後、日本生命保険相互会社に入社。  
20代前半に子宮内膜症・頸椎損傷し、健康なカラダ作りに関心を持つ。  
自身のリハビリとしてNYのピラティススタジオにて治療。  
2005年よりインストラクターとしてセッションを開始。  
出産経験を生かし、産後プログラムを作成。働く女性の支援活動の1つとして、三井住友海上火災保険（株）にて育休復帰支援セミナーを担当。  
2014年、三井住友海上経営サポートセンター主催 起業家育成塾に参加。

《講師》  
・ふじたさとこ FMC東京クリニック（九段下）勤務  
産婦人科医 大阪大学大学院卒業。  
医師としての経験及び自身の出産子育て経験から産後の女性の支援活動を行っている。

### ・申し込み方法

QRコードを読み込む、またはウテナスタイルサイトよりお申込みください。

申込フォーム：<http://utenastyle.com/form/>

※キャンセルをされる場合は、必ずご連絡下さい。

※参加者のご希望に沿ったプログラムにする為、事前にアンケートをメールにてご連絡させていただきます。

※お申し込みの確認等で、当イベントの運営責任者よりメールもしくは電話にて連絡をする場合もございます。

※ご質問・お問合せは、ウテナスタイルのメールにご連絡ください。

（このイベントに関するお問合せは、ECOM駿河台でお答えすることができません）

※サイトよりお申込みできない場合は、名前・年齢・住所・電話番号をメールにてご連絡ください。

※問合せ先：ウテナスタイル [info@utenastyle.com](mailto:info@utenastyle.com)

ピラティスで体が変わる心も変わる ウテナスタイル

URL:<http://utenastyle.com/> FB:<https://www.facebook.com/UtenaStyle>

### ・会場 三井住友海上 ECOM駿河台



〒101-8011 東京都千代田区神田駿河台3-11-1

- ・JR中央線・総武線  
「御茶ノ水」駅 聖橋口（徒歩5分）
  - ・都営地下鉄新宿線  
「小川町」駅（徒歩10分）「B3b」出口
  - ・東京メトロ千代田線  
「新御茶ノ水」駅（徒歩5分）「B3b」出口
  - ・東京メトロ丸の内線  
「御茶ノ水」駅（徒歩8分）「1番」出口
- ※エレベーターをご利用になる場合：  
・丸ノ内線御茶ノ水駅M20出口から徒歩7分、  
・丸ノ内線淡路町駅M19出口から徒歩10分



※本お申し込みの際にご記載いただいたご参加者様の情報およびお問い合わせの内容については、主催者の三井住友海上および講師のウテナスタイルで共有し、本サロンの運営や頂戴したお問い合わせへの回答のために利用させていただきます。  
※三井住友海上ならびに三井住友海上グループ、およびウテナスタイルが今後開催するイベント、セミナー等のご案内や当セミナーに関連するサービス等のご案内のために利用させていただくことがあります。予めご了承ください。