

# 復職に向けて産後の体のメンテナンス

赤ちゃんも一緒に参加できる！ママもリフレッシュできる！



開催日時：2/21（火）・3/21（火） AM10:30～11:45

参加費：500円/回（保険代） 2回コースですが、どちらか1回でもOK！

定員：10名（産後2年以内のママとお子様を対象です。）

場所：ECOM駿河台（千代田区）

持ち物：動きやすいウェア（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）

プログラム1  
産後のお悩み  
解消

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  
産後の歪んだ  
カラダを整える

実際にカラダを動かします

- 妊娠前より綺麗な体になる秘訣
- 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

プログラム3  
交流会

講師を交えて、みんなで  
本音で育児や復職に  
ついて語ります。



新たなママ友との  
出会いもあるかも  
・・・。

# 参加したママから嬉しい声届きました！

少し動いただけで、汗をかきスッキリ

ピラティスも楽しく会場も素敵！

産後のメンテナンスの必要性がわかった

第2子のタイミングについて考えるきっかけになった

とても有意義な時間  
また、参加したい！

他のママと色々な情報交換ができた

## 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。

## 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

## 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/>

※2回コースですが、1回のみのご参加も可能です。

※キャンセルをされる場合は、必ずご連絡下さい。

※お申し込みの確認、及び参加者のご希望に沿ったプログラムにする為、  
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・お問合せもメールでお寄せください。

（このイベントに関する問合せは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・参加日をメールにてご連絡ください。

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



※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。