

# 世田谷区立 産後ケアセンター ボディケアルーム

産前・産後のこころとからだのリラックスをお手伝いします。

当センターでは、産前・産後の女性のからだのケア・リラックスをお手伝いするボディケアルームを併設しています。

「マタニティーメニュー」「産後メニュー」で全身のアロマトリートメントやリフレクソロジーで体調管理をお手伝いいたします。

ショートステイ・デイケアをご利用中の方やそれ以外の方もご利用いただけます。

## <マタニティーメニュー>

ママになるからだところの変化に戸惑う方が多いのではないのでしょうか。大切な赤ちゃんがいる妊娠期間中はからだも心もホルモンの影響を受けて大きく変化するデリケートな時です。

妊娠中でも安全な精油をブレンドしておからの状態に合わせて、自分で対処できない不快な症状をケアしていきます。

アロマトリートメント  
コース

マタニティリフレクソロジー  
コース

## <産後メニュー>

産後は最もホルモンバランスが崩れるため、心身ともにサポートが必要な時期です。出産や慣れない子育てによる疲労の回復とリラックスをお手伝いいたします。

アロマトリートメント  
コース

産後リフレクソロジー  
コース

ショートステイ・デイケアをご利用中の方

施術時間：月・水・金・土・日  
①10：30～  
②13：30～  
③15：30～

アロマトリートメント  
コース

オイルトリートメントにより、全身の血流を促すことで産後特有の疲労やむくみ、腰痛、肩こりなどに対応し、ホルモンバランスを整えます。リラックス効果も期待できます。ショートステイ・デイケアご利用の方は90分コースのみで全身のトリートメントを行います。特に痛みやお悩みがあればご相談ください。

・90分コース（施術時間 60分） … ￥10,000

産後リフレクソロジーコース（土曜日限定）

リフレクソロジー  
コース

足裏、ふくらはぎを心地良く刺激していきます。足裏を全身と見立てる反射区を刺激することで、体全体（内臓・神経などすべて）へ働きかけるほか、血流・リンパの流れ・気の流れを整え、心身へ良い影響をもたらします。足への刺激はリラックス効果も高く、精神的不調にも対応します。特にむくみ、不眠、ストレスからくる胃腸不良（胃もたれ、便秘）にお困りの方におすすめです。

・90分コース（施術時間60分） … ￥9,000  
（足裏ヒザ下）

### 注意事項

このコースは産後1か月以降の方が対象です。

\* ご希望により、お部屋での施術も可能です \*

\* メニューはすべて消費税込みの価格で、コンサルティング込みの時間です ( )内が施術時間となります \*

## <マタニティメニュー>

妊娠16週以降で経過が順調な方が対象です。ご予約の際は主治医の許可を得てください。(口頭でもかまいません)

### アロマトリートメント コース

オイルトリートメントにより、全身の血流を改善し、妊娠中のつらい腰痛・むくみ・冷えなどを緩和し深いリラクセスにいきます。姿勢は側臥位(横向き)で脚から始め上半身へ。次に仰臥位(仰向け)で首や頭をほぐしていきます。それ以外でもお悩みにあわせて施術いたします。(120分コースではデコルテや腕も行います)

- ・90分コース(施術時間60分) …… ¥ 10,000
- ・120分コース(施術時間90分) …… ¥ 12,000

(土曜日限定)

足裏、ふくらはぎを心地良く刺激していきます。足裏を全身と見立てる反射区を刺激することで、体全体(内臓・神経などすべて)へはたらきかけるほか、血流・リンパの流れ・気の流れを整えて心身へ良い影響をもたらします。足への刺激はリラックス効果も高く、精神的不調にも対応します。特にむくみ、不眠、ストレスからくる胃腸不良(胃もたれ、便秘)にお困りの方におすすめです。

- ・80分コース(施術時間60分) …… ¥ 8,000  
(足裏 ヒザ下)
- ・100分コース(施術時間80分) …… ¥ 10,000  
(足裏 ヒザ下 脚)

#### 注意事項

このコースの足浴はございません。  
16週以上でつわりのない方に限ります。  
また100分コースは35週以上の方が対象です。

### マタニティリフレクソロジー コース

## <産後メニュー>

### アロマトリートメント コース

オイルトリートメントにより、全身の血流を促すことで産後特有の疲労やむくみ、腰痛、肩こりなどに対応し、ホルモンバランスを整えます。リラクセスの効果も期待できます。90分、120分コースともに全身のトリートメントを行います。特に痛みやお悩みがあればご相談ください。

- ・90分コース(施術時間60分) …… ¥ 10,000
- ・120分コース(施術時間90分) …… ¥ 12,000

(土曜日限定)

足裏、ふくらはぎを心地良く刺激していきます。足裏を全身と見立てる反射区を刺激することで、体全体(内臓・神経などすべて)へはたらきかけるほか、血流・リンパの流れ・気の流れを整えて心身へ良い影響をもたらします。足への刺激はリラックス効果も高く、精神的不調にも対応します。特にむくみ、不眠、ストレスからくる胃腸不良(胃もたれ、便秘)にお困りの方におすすめです。

- 90分コース(施術時間60分) …… ¥ 9,000  
(足裏 ヒザ下)
- ・120分コース(施術時間90分) …… ¥ 12,000  
(足裏 ヒザ下 脚)

#### 注意事項

このコースは産後1か月以降の方が対象です。

#### ご予約方法

10:00～17:00 お電話でお受けいたします  
(ショートステイ・デイケア以外の方)

完全予約制です。

施術希望日前日までにお電話で予約をお取りください。

当日のご予約は、空いている場合のみお受けすることが可能です。

- ★当日は母子手帳をご持参ください。
- ★ベースオイルには低刺激性でオーガニックのスイートアーモンドオイルを使用し、症状や妊娠週数に応じた精油をブレンドいたします。
- ★全てのコースは消費税込みの価格です。コース時間にはカウンセリング、着替え、足浴(マタニティリフレクソロジーを除く)が含まれます。
- ★当日の体調によってはコースの変更または施術をお断りすることがございます。
- ★外来の方向への託児は用意しておりません。
- ★料金は予告なく変更になる場合がございます。悪しからずご了承ください。
- ★キャンセルの場合は前日までにご連絡ください。

産後ケアセンター周辺マップ

世田谷区立産後ケアセンター

お問合せ先  
世田谷区桜新町2-29-6  
03-5426-2900

二子玉川方面 国道246号 渋谷方面