

理学療法士・助産師による

ママのための からだケア教室



脱！腰痛！

目指せ！
骨盤が歪み
づらいカラダ！

◇妊娠中・産後のからだの変化について模型を使って説明

◇ママの姿勢チェック・からだの不調チェック

(尿漏れ・腰痛・ひざ痛)

◇抱っこ姿勢・座り方・授乳姿勢など、育児や日常生活動作の指導

マンツーマンに近い形
で行います

Women's Life Support Team について

ウィメンズヘルスに関わる理学療法士・助産師など多職種のメンバーの集まり。情報交換や勉強会で知識を深め、女性の皆様が産前産後をより生き生きと、そして楽しく子育て生活を送っていただけるようにサポートする活動を行っています。

5月12日(日)

10:00~11:30

場所◆文京福祉センター
江戸川橋4階

定員◆8組

(事前申込制、先着順)

対象◆産後3ヶ月~2年程度
のママ

講師◆ Women's Life
Support Team
(理学療法士・助産師など
8名予定)

持ち物◆バスタオル、飲み物

受講料◆2,000円

当日現金でお支払いください

申込み・お問い合わせ先
子育てひろば江戸川橋
03-5940-2909