

産後クラス

のご案内

骨盤ケア

尿漏れ予防
したい！

ママの身体ケア
に

肩こりが気
になる

産後の骨盤のケアや身体の不調を改善し
いきいきしたママの毎日を応援します！

利用できる方

生後1か月から5ヶ月未満の乳児とその母親。
当院でお産していなくてもご参加できます。

費用

1回500円

..... A→Bの順にご予定に合わせてご予約ください

産後クラス A

妊娠中から産後と女性の身体は緩み姿勢も崩れがち。理学療法士によるケア
「あなたの姿勢は大丈夫？」
+助産師によるトピックス

第2火曜日 14時から15時30分
(理学療法士40分、休憩、
助産師によるベビマなど40分)
外来10番診察室前にて

産後クラスB

産後の不調は身体の使い方からもきています。理学療法士によるケア「トラブル知らずの身体を手に入れよう！」
+助産師によるトピックス

第4火曜日 14時から15時半
(理学療法士40分、休憩、
助産師による企画40分)
外来10番診察室前にて

申し込みはQRコードからどうぞ！

