

産後ママのための 骨盤ケア教室

参加費
無料

理学療法士に
よる40分の教室



理学療法士による骨盤ケア教室では、産後の姿勢や身体の特徴や予防策をお教えいたします。

また個別相談会はどちらか1つのみで、希望者のみの予約制です。

【理学療法士との主な相談内容】※15分以内

- ・ 骨盤のゆがみや腰痛・肩こり・腱鞘炎などの身体の痛み
- ・ 尿漏れ・骨盤底筋のトラブル・抱っこ・授乳時の身体の使い方等

【助産師との主な相談内容】※15分以内

- ・ 授乳に関する悩み（母乳が出にくい、乳首の痛みなど）
- ・ 産後の気分の落ち込みや不安感 ・ 出産後の体調変化等

9月21日(日)

① 10:00～11:00

2部入替制

② 11:10～12:00

※9月15日までに下記QRコードで申し込みして下さい。
後日メールにて参加の可否や時間をお知らせいたします。

日時

場所

荒木記念 東京リバーサイド病院 2階リハビリテーション室
(東京都荒川区南千住8丁目4-4)

対象

東京都在住の産後6週～6ヶ月以内のママ (20名)
(赤ちゃんは同伴可・パパさんも見学可)

備考

- ・ 持ち物：飲み物、タオル（赤ちゃん同伴は大判のバスタオル）
- ・ 授乳スペースやおむつ替え台はあり
- ・ ママの着替えスペースはないので動きやすい服装でお越しください。
- ・ 教室の時間や相談時間は予約状況によってご希望に添えない場合がありますので予めご了承下さい。

申し込みは
こちら↓



主催：公益社団法人東京都理学療法士協会
共催・協力：荒木記念東京リバーサイド病院

問い合わせ先：事務局（藤井）
メール trlab.assist@gmail.com