

骨盤と姿勢を整える セルフケアレッスン～産後編～



ご出産おめでとうございます！！

出産という大きなイベントを終えられて、からだの調子はいかがですか！？

妊娠中から続く、腰痛や肩こり、尿漏れなどの気になる症状はありませんか！？

出産後のからだは、お腹周りの支えが弱くなり、トラブルが起きやすい状態になっています。

是非、産後の早い時期に、からだの状態をチェックして、不快な症状を和らげましょう！！

日 時： 2021年5月7日(金) 9:30～16:30

7月2日(金) 9:30～16:30

8月6日(金) 9:30～16:30

会 場：府中市市民活動センタープラッツ 6階 和室

内 容：お一人 30分間の理学療法士による個別ケア

からだのチェックー姿勢、腹筋の状態、骨盤底の動き(超音波使用)を確認します。

産後の姿勢調整、動作方法を指導します。

費 用：3,000円 (2回目以降、割引あり)

持 ち 物：母子健康手帳 ※動きやすい服装でご参加下さい。 申込みフォーム →

※申込みフォームからご希望の日時にお申込み下さい。

基本的に先着順で日程調整をして、ご連絡いたします。

担当：理学療法士 杉山 さおり お問い合わせ：goodposture2013@gmail.com →

測定データの研究利用に
ご協力頂ける方には粗品を
進呈致します。

