

～産前・産後を快適に～

ママと赤ちゃんのポティケア教室のお知らせ

育児疲れだと腰痛、肩こり我慢していませんか？一緒に実際に身体を動かしながら、整えていきましょう。毎回募集します。是非、ご参加ください。お申込みをお待ちしています。

開催日 平成25年10月18日(金)
12月13日(金)
平成26年2月14日(金)

時間 午前10時～11時30分

場所 掛川児童交流館(掛川市総合福祉センター あいりーな) 3階 交流ルーム

対象者 乳幼児ママ・・・産後3か月以降

親子・・・生後2～6ヶ月までの赤ちゃんと保護者

※1回の講座の定員10名(定員になり次第締切)

申込方法 毎回募集・電話または直接来館にて申込み

講師

中東遠総合医療センター 理学療法士

川合 旬美 氏

理学療法士・ピーターウォーカー公認インストラクター

高林 美咲 氏

主催 掛川児童交流館

共催 静岡県理学療法士協会



開催日	申込開始日	対象者	内容
平成25年 10月18日 (金)	10月1日 (火)	乳幼児ママ	骨盤ケアと腰痛対策 産後骨盤は広がったままではありませんか？骨盤の歪みを確認します。その後はしっかり骨盤を整えて、締めて、お尻よ小さくなーれ！また、腰痛ある方は是非どうぞ。自分でメンテナンスできることを目標にします。
平成25年 12月13日 (金)	12月1日 (日)	親子	発達を促すベビーマッサージ 運動発達についてのお話や、服を着たまま・オイルを使って、ベビーマッサージを楽しみましょう。親子でリラックス！！
平成25年 2月14日(金)	2月1日 (土)	乳幼児ママ	姿勢を整え肩こり対策とバストアップ 肩こりに悩んでいませんか？自分の姿勢を見直し、肩の疲れをほぐします。母乳だから・・・と諦めずバストラインも綺麗にしましょう。



申し込み・問い合わせ

掛川市児童交流館

担当:牧野

電話 0537-24-0822

