

理学療法士による

産後のおかあさんのためになる話

腰痛・肩こり・尿もれ...困っていませんか？

赤ちゃんと同じくらいおかあさんの身体ケアも重要です！



要予約

毎月第3木曜日 14時～15時頃

場所…うたのはら整形外科クリニック
2階 リハビリテーション室

対象…産後1か月～1年程度のおかあさん、お子様もご一緒OK

持ち物…骨盤ベルト(お持ちの方)、抱っこ紐、バスタオル

参加費…無料 定員…3-5名程度

★ 内容★

妊娠から産後に起こる
身体の変化

日常生活
育児動作の
行い方

簡単
ストレッチ
エクササイズ

骨盤ベルトや抱っこ紐の調整も
個別で行います♪
快適に過ごしましょう♪



▶ご予約・お問い合わせは

こちら →
お気軽にご連絡
ください。

担当: 吉田



うたのはら整形外科クリニック

東広島市西条町寺家字横田5284-1

Mail: utanohara_riha@outlook.jp

件名に「産後教室吉田宛」とご入力ください。