

# ～産後ママ向け講座～

理学療法士が教える！

## からだケア講座



やってみよう！自分でできる産後の腰痛ケア

オンラインで  
聞く&体験しよう！



- ▶産後に腰痛が  
起こりやすいのはなぜ？
- ▶腰痛に効果的な  
エクササイズをご紹介します
- ▶腰の負担を減らす  
育児動作や抱っこ紐の使い方



リアルに助産院で  
個別に見てもらおう！

- ▶一緒に体を動かそう！
- ▶理学療法士による  
姿勢&骨盤チェックあり！
- ▶助産師さんに母乳や育児  
などの相談もできますよ！

参加費：2000円(事前振込み)

参加費： 3000円 (当日払い)

●開催日時: R4年7月3日(日)  
10時～11時

●開催日時:

定員  
各3名

7月4日(月) 13時～

心音助産院(都筑区)

7月6日(水) 10時～

のじり母乳育児相談室(港北区)

7月7日(木) 10時～

ママスハウス(都筑区)

7月8日(金) 13時～

山本助産院(金沢区)

7月11日(月) 10時～

めぐみ助産院(鶴見区)

1歳未満のお子様の同伴OK!

※オンラインのみでもご参加頂けます！

※専門家も参加できます！  
(オンライン講座のみ)

横浜市助産師会会員 2000円

会員外の医療従事者 5000円

ご参加お待ちしております！

主催：横浜市助産師会  
協力：Women's Body Labo

お申込みは  
公式HPまたはQRコードから  
<https://www.jo34.yokohama>

