

お母さんのための

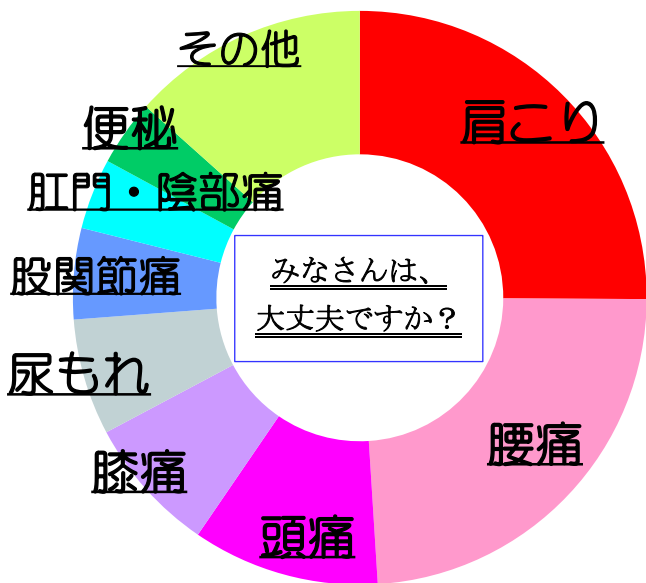
# 産後講座のご案内

理学療法士が個別にアドバイスします



こんなことしています！

産後のお母さんに多い症状  
(当院での講座参加者データより)



- 妊娠・出産での身体的変化を学ぶ(座学)
- 参加者全員でストレッチ
- からだの状態チェック(姿勢・筋力・痛み)
- 個別の相談・アドバイス
- 抱っこ紐の調整
- 体幹筋のトレーニング など

**\*症状の重い方には産後のリハビリテーションを紹介・提供しています\***

「自分の身体について客観的に分かり良かった」  
 「抱っこ紐の調整や使い方が分かった」  
 「この講座をもっと早く知りたかった」  
 「短時間でも個別にみてもらえて心強い」  
 「からだがもっと楽に育児できそうです」

参加者の感想

(今までのアンケートより)

【参加費】 無料 (当院駐車場利用可能・無料) 【定員】 **8名**

【場所】 広島共立病院 2階 心臓リハビリテーション室

【日時】 毎月 第2木曜 (第4木曜: 各復習日) 13時~ (70分程度) **要予約**

平成30年 7月12日 \* 8月9日 \* 9月13日

10月11日 \* 11月8日 \* 12月13日

【対象】 産後1ヵ月以降~1年程度のお母さん

予約申し込み: 広島共立病院リハビリテーション科・受付 (受付時間 平日9時~17時)

電話番号: 082-879-1111 内線 2566

**\*締め切り: 定員になり次第**

主催) 広島共立病院 担当) リハビリテーション科 理学療法士 佐々木・星賀

\*\*\* ホームページ検索キーワード: 広島共立病院 => リハビリテーション科ブログ \*\*\*