

# 『お母さんのための産後講座』

～理学療法士による産後の身体のお話～

@出産後、動作時に腰が痛い・尿もれ・姿勢が気になる etc…

@抱っこひもの使い方は正しい??

⇒理学療法士が産前産後での女性の身体についてお話・アドバイスします

場所： 広島共立病院 2階 心臓リハビリテーション室

対象・人数： 産後1ヶ月以降～1年程度のお母さん・各回 最大8名

【内容】 産前産後での身体についてのお話・実際の体操・個別評価・アドバイス

【参加費】 **無料** \*車でお越しの際は、当院の駐車場をご利用下さい。(無料)

日時： 4月28日(木) 13時～(1時間程度)

★また、学んだ内容に不安な方には復習日(5月12日)を設けています。★  
⇒復習は、上記の参加者で、希望者を対象とし、より詳細な運動・ストレッチ・指導

## 【申し込み・問い合わせ先】

\*申し込み⇒当院リハビリテーション科受付(電話番号:082-879-1111・内線2566)

・受付時間 平日の9時～17時

・締切 毎月第3木曜日(但し、定員になり次第、締め切らせて頂きます)

・申し込みの際に、①お母さんのお名前②お子さんの月齢 をお伝えください

\*内容のお問い合わせ⇒下記の担当者まで

・対応時間 平日の12時～13時30分の間

(担当者2名とも不在の時は、折り返しお電話させて頂きます)

なお・・・

\*お子様と一緒にの参加も歓迎です。託児・ベビーベッドはございません。ねんね期の赤ちゃんを寝かせるためのバスタオル等は各自ご持参下さい。

\*動きやすい服装でお越しください。(ヨガマット上で軽い運動を行います)

\*車でお越しの際は、当日、駐車券を下記担当者までお持ちください。

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 聡子(ささき さとこ)

理学療法士 星賀 維久子(ほしが いくこ)

