

お母さんのための

# 産後講座のご案内

出産後……

肩こり

腰痛・骨盤帯痛

尿もれ

などありませんか??

抱っこ紐を正しく使えていますか??

理学療法士が、お一人ずつ評価し

個々に合った運動方法・アドバイスなどを行います!



\* ~ \* ~ \* 参加者の声 \* ~ \* ~ \*

「自分に必要な体操を教えてもらえて良かった」

「抱っこ紐の調整や使い方が分かった」

「実際にストレッチや運動をしてスッキリした」

「個別に対応してもらえて良かった」

「からだがもっと楽に育児できそうです」

症状の重い方は、産後のリハビリテーションを紹介・提供しています。

【参加費】 無料（当院駐車場利用可能・無料）

【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4木曜日 13時～（1時間程度） **要予約**

\*\*平成29年1月26日 \* 2月23日 \* 3月23日 \* 4月27日 \* 5月25日 \* 6月22日\*\*

【対象】 産後1カ月以降～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8名になり次第

担当) リハビリテーション科 理学療法士 佐々木・星賀・柏井

\*\*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\*\*

