

からだの筋肉量計測やからだの機能も簡単にチェック!
「**産後のからだの部位別の特徴**」や
「**姿勢チェック・ストレッチ方法**」について実技を踏まえてお伝えします
運動してカラダがスッキリ!

産後のからだや育児の悩みをシェアして気持ちもスッキリ^^

日時:下記の日程 AM10時半~ 1時間程度

①お腹スッキリ編 8/5(木) ②尿漏れ予防!骨盤底筋編 8/19(木)

③腰痛・足の付け根の痛み編 9/2(木) ④首・肩周りスッキリ編 9/16(木)

⑤膝の痛み・足首編 9/30(木) ⑥産後のからだに必要な栄養編 10/14(木)

場所:北星病院通所リハビリテーション2階 (北星病院救急玄関より道路向かいの建物です)

対象:<u>全ての回に参加できる方</u>

産後6ヶ月未満の方、先着5組(ご兄弟同伴の場合事前にお知らせください)

参加費:無料

服装・持ち物:動きやすい格好、バスタオル

申し込み:下記の電話番号までお申し込みください

感染予防の対策をして実施します。感染状況により日程変更等もあります

北星病院リハビリテーション科(清流5丁目1-1)

TEL:0123-24-1121

問い合わせ:月曜~金曜日 9:00~17:00

担当:加藤(理学療法士)