

主催 子育てサロンひだまり
<https://ryokushinkai.com/hidamari/>

産後ママの “骨盤底筋エクササイズ”

産後のママのからだは、ホルモンや骨盤の筋肉の影響で産前とは変化しています。特に、骨盤底筋が大きなダメージを受けていて、産後のトラブルに多い尿漏れは、骨盤底筋の緩みが原因です。産後はからだを整えて元に戻すことが大切です。

そこで、産後ママにおすすめしたいエクササイズをご紹介します。ご参加ください。

内 容 骨盤底筋エクササイズ, 個別相談

対 象 産後2・3カ月から1年までのママ

定 員 5名 (お子さんと一緒に。スタッフがお世話をします)

持ち物 タオル, 飲み物

日 時 11月27日(水) 10:00~11:00(受付 9:45)

場 所 加賀保育園2階ホール

講 師 助産師 村田 智子

参加費 500 円(当日受付にてお支払いください)

申込方法 メールによる申込

申込時

件名 産後ママの骨盤底筋エクササイズ

内容 ①メールアドレス ②氏名(ふりがな)

③住所 ④電話番号

⑤お子さまの生年月日・月齢・性別

宛 先

hidamari@ryokushinkai.com

申込期間 10月23日(水)9:00~11月20日(水)16:00(先着順)