佐々総合病院 × ちろりん村の 「赤ちゃんとママの講座」

ママの身体をととのえる

産後リハビリテーション
産後の骨盤ケア

参加費 無料

ママ自身の身体に目を向けてみませんか？
日常生活の中でできる運動や動作のポイントを学び、
ママが笑顔で元気でいられる毎日に♡

- ♡日常生活を送る上で気を付けるポイントの解説
- ♡産後弱くなっている筋肉を意識した運動指導
- ♡肩こり・腰痛の改善ストレッチもご紹介

自分の身体に目を向ける良い機会になりました

骨盤底筋群の大切さを知りました！

家でもやってみようと思います！

日時 2021年5月19日（水）
13:30～15:00（受付13：15～）

会場 パスレル保谷 2階イベントスペース（下記地図参照）
（西東京市泉町3-12-25 保谷こもれびホール前、デポー西東京の建物）

講師 理学療法士 多田 梓氏（佐々総合病院 リハビリテーション科）

対象 産後のママと赤ちゃん8組
（生後2～3ヵ月、第1子優先）

締切 5月16日（日）

参加に際して…
※お子さまと一緒にご参加ください。
※講師と一緒に身体を動かします。スカートやジーパン以外の動きやすい服装でご参加ください。

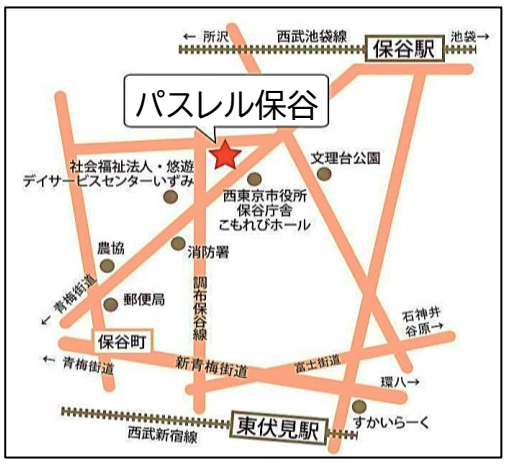
開催のようす

お申し込み・お問い合わせ（メールまたはホームページよりフォームをご利用ください）

NPO法人ワーカーズ・コレクティブ ちろりん村

〒202-0011
東京都西東京市泉町3-12-25
パスレル保谷2階
（生活クラブ保育園ぽむ内）

TEL＆FAX：042-425-0788
E-mail：chirorinmura@mbn.nifty.com
https://npo-chirorinmura.com/



ドコモ子育て支援団体活動助成金を利用して開催します