

# 「産後の身体ケア」講座

～育児に伴う首・肩・腰・手首の痛みからの解放を!!～

産後のお母さんは大変。育児に伴い、首・肩・腰・手首の痛みに悩まされる方も多いでしょう。授乳・抱っこ・床からの抱き上げ方等の育児動作や姿勢を少し工夫するだけで、それらの痛みが大きく軽減されることをご存じですか？

理学療法士としての経験を積んだ講師の方が、医療的な見地から指導します。また、講師の方は現役の育児ママ。皆様と同じ立場で同じ目線で、共感的に相談もできるかと思えます。現在、育児中の方だけでなく、今後二人目三人目のお子さんをお考えの方もご参加ください。もちろん、育面パパの同伴もOKです。



- 1 日 時：全て土曜日 13：30～15：00  
(1) 令和7年4月26日 (2) 令和7年5月10日  
(3) 令和7年5月24日

2 内 容：

- (1) 20分：妊娠・出産に伴う身体の変化  
育児動作のポイント（講義）  
(2) 40分：簡単なストレッチやトレーニング（実技）  
(3) 30分：質疑・応答（お身体の悩み相談会）

3 対 象：

- ・育児ママ(お子さんが生後12カ月未満)※育メンパパの同伴可
- ・今後二人目三人目のお子さんをお考えのお母さん

4 会 場：東陽生涯学習センター 和室

5 定 員：15組<抽選>

6 受講料：1,500円（3回分） ※初回に一括徴収。

7 講 師：夏目成美さん（理学療法士・ピラティスインストラクター）

8 募集期間：令和7年3月11日(火) ～4月11日(金)

9 応募方法：東陽生涯学習センターへ

①氏名・ふりがな ②年齢 ③お子さんの年齢 ④育メンパパの参加の有無 ⑤郵便番号・住所

⑥電話番号 ⑦この講座を知った手段をお知らせください。

- ・電話・FAXで 0532-61-7741
- ・メールで toyou@tees.jp
- ・直接、窓口で 多米中町一丁目6-1 東陽生涯学習センター（多米公園内）

赤ちゃん泣いてもOK!  
授乳、おむつ替えOK!