

# 「ママのためピラティス」講座

～育児に伴う首・肩・腰・手首の痛みからの解放を!!～

育児中のお母さんは大変。育児に伴い、首・肩・腰・手首の痛み悩まされる方も多いでしょう。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。首や肩のこり、腰痛、腱鞘炎、ぽっこりお腹や尿漏れなど、産後や育児期に起こりやすい不調やお悩み。現役の育児ママである講師の方が、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います。



1 日 時： 令和8年5月9日(土) 13:30～15:00

2 内 容：

(1) 80分：産後の体の不調改善や体形回復のための

ストレッチやトレーニング

(2) 10分：質疑・応答（お身体の悩み相談会）

3 対 象：未就園児（3歳未満）の育児ママ

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：無料

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8年3月24日(火) ～4月24日(金)

9 応募方法：東陽生涯学習センターへ

赤ちゃん泣いてもOK!  
授乳, おむつ替えOK!

①氏名・ふりがな ②ママの年代 ③お子さんの年齢 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号

⑥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）