

産後の「すこやか」をお手伝い 理学療法士による 子育て講座

参加費無料

第7回 ママのためのヨガ ～肩甲骨エクササイズ～

日時: 2017年 8月 6日(日) 13:30～15:00

講師: 石原 ひかる

産後のママは赤ちゃんの抱っこなど手を使うことが多く、肩凝りが、、、なんてこともあります。今回は、肩甲骨をうまく使えるように、エクササイズを行います。



～理学療法士って？～

1人1人の姿勢や動きの特徴を見立て、
不調の原因を解消する
「姿勢と動きの専門家」です。

場所: 御影ごきげんクリニックリハビリテーション室

(阪急神戸線 御影駅南側 徒歩1分)

対象: 産後のお母さんと5歳くらいまでのお子さん

※おむつ替えや授乳などいつでもして頂いて構いません。

事前予約制: TEL 078-223-5599まで (名前・参加人数をお伝えください)

