

医療法人社団

御影ごきげん  
クリニック

# 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

「ママのためのヨガ  
いらぬ力を抜いて、必要な力を手に入れよう！」

日時：2017年 4月 23日(日) 13:30～15:00

講師：石原 ひかる

日々、忙しさの中で自分の身体は後回しになっているお母さん。  
「力を抜く」ということは意外と難しいです。必要な力を入れることで、リラックスする感覚を手に入れましょう。



～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

(お父さんや上の子のご参加も、大歓迎！)

※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：TEL078-223-5599まで(名前・参加人数をお伝えください)

