

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 ～抱っこしながらでもできるエクササイズ～

日時: 2017年 7月 2日(日) 13:30～15:00

講師: 石原 ひかる

日々、忙しいお母さん。気づかないうちに息を止め、力んでいることがあるかもしれません。赤ちゃんを抱っこしながら、楽にできる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: TEL078-223-5599まで(名前・参加人数をお伝えください)

