助産師×リハビリ

産後のからだと育児の相談会

まずはみんなで♪



赤ちゃんと一緒にできる運動

簡単なストレッチや軽い運動を行います。
赤ちゃんと一緒に楽しく体を動かしましょう！

その後は…

3つのコーナーから気になるところへ♪

3つのコーナーを
10～15分ずつ
ご案内します！

ママ同士で交流



同じ時期のママたちと
お話したり、情報交換ができます。

赤ちゃんのことを相談



助産師さんに
相談できます。

からだのことを相談



授乳・抱っこ姿勢、肩こり・腰痛など、
リハビリの視点からサポートします。

開催日・時間

11/18（水）11/30（月）12/10（木）
12/18（金）1/13（水）1/25（月）
2/9（火）2/26（金）

9：30～11：30までを予定しています。

対象：産後4ヶ月までのママと
赤ちゃん（パパの参加もOKです！）

開催場所

牧田総合病院くすのきホール

参加費：550円
PayPayか現金でのお支払いです。

※当日のお支払いになります。
現金の場合はお釣りがでないようお
願いいたします。

持ち物

・赤ちゃんに必要なもの
・飲み物

ご予約はこちらから

予約時に、からだのお悩みがある方は
ご記入をお願いします。

こちらの
QRコードから
ご予約できます！

みなさんの「やってみたい」
と相談したい」に寄り添い、
安心して参加できる教室を
目指します。