

2021年度 第2回

～知って得する！県民健康講座～

参加無料

静岡県理学療法士会による

「産後ママのための骨盤ケア」

10/17(日)




妊娠中から産後の身体は大きく変化します。尿もれや腰痛の経験はありませんか。美姿勢でキュッとしたウエストを目指しませんか。女性理学療法士が自宅でできる簡単な運動や動作のコツをお伝えします。また、産後期の栄養補給について管理栄養士が分かりやすくアドバイスいたします。運動と食で身体メンテナンスの知識を高めましょう。

- 開催時間：10:00～12:00
- 会場：静岡県総合健康センター(第2研修室)
- 定員：10名 ※定員になり次第締切
- 対象：産後3か月以上1年以内のママ
- 持ち物：バスタオル・飲料・抱っこ紐(ある方)
- その他：託児はありませんが、お子様と一緒に参加可能です。
(※その際は同伴者の付き添いが必要です)
お申込みの際にお伝え下さい。



講師 / 静岡県理学療法士会
菊地麻友美 氏

 《申込方法》電話または直接窓口へ

【お問合せ】 静岡県総合健康センター

TEL 055-973-7000

※新型コロナウイルスの感染状況により、開催を見合わせる場合がありますので予めご承知下さい

静岡県総合健康センター指定管理者

シンコースポーツ・静岡ビル保善グループ