

# からだクラスのご案内

妊娠、出産で大きく変化する体幹部のケアを中心にをご紹介します

お産・産後の回復を見据えた身体づくりを、はじめませんか？

帝王切開予定の方、多胎の方も、ぜひご参加ください！

日時 2024年9月14日（土） 10：00－12：00、14：00－16：00  
（各回同じ内容です）

対象 当院通院中の妊婦さん 各10名

場所 地下1階リハビリテーション室 セブンイレブンの2つ隣のお部屋です

費用 2200円 次回妊婦健診時に合算支払いとなります

申し込み 産科予約センターにて、お電話で受け付けます

内容 助産師、理学療法士・作業療法士とともにからだ作りを行います

- ・なでる（体幹部のマッサージ）・呼吸法・腹帯の巻き方
- ・体操、リラクゼーションストレッチ（操体法）

服装 靴を脱いでマットの上で行います

動きやすい服装（パンツスタイル）でお越しください

持ち物 ・筆記用具 ・マジックテープ式腹帯やさらしをご持参ください

腹帯は、幅30cm程のもので、硬くないものをおすすめします

当院5階売店にも産前産後用の腹帯を準備しています



★動画・写真撮影、録音はお断りします      ★付き添い不可、子連れ不可

★10月以降の予定は、現時点で未定です。決まり次第、外来掲示にておしらせ致します