

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 原則第二土曜日 10:00-12:00、14:00-16:00

*各回同じ内容です *日程詳細は外来掲示、ホームページ等をご覧ください

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、看護師、理学・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 ・バスタオル（座る時等に使用します）

・マジックテープ式腹帯もしくは、さらしをお持ちの方はご持参ください

*腹帯をお持ちでない場合は、新たに購入されなくてかまいません

*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ご準備しています



注意事項 ・動画・写真撮影、録音はお断りします

・妊婦さんご自身だけの参加となります。付き添い・子連れ不可となります。

ご了承ください