

はじめての

# 産後ママのための 骨盤エクササイズ教室



出産後、妊娠前の状態に戻っていくからだと向き合うための教室です。

「産後の不調」はだれにでもありますが、一人で取り組むのはちょっと・・・。

理学療法士と、骨盤エクササイズをいっしょにしながら、産後のからだのゆがみやリラックスする方法をお伝えします。

## ☆日程

令和7年 4月 11(金) 23(水)	10月 2(木) 20(月)
5月 15(木) 26(月)	11月 5(水) 14(金)
6月 9(月) 26(木)	12月 4(木) 15(月)
7月 7(月) 17(木)	令和8年 1月 9(金) 19(月)
8月 1(金) 7(木)	2月 3(火) 26(木)
9月 3(水) 17(水)	3月 9(月) 16(月)

☆時 間：午前10時～11時30分（受付9時50分～）

☆会 場：鹿屋市保健相談センター

☆内 容：講話・実技「骨盤エクササイズ」

☆対象者：教室日時点で3～6か月の第1子の母親、希望者

☆定 員：1回10名まで（先着順）

BABYちゃんも一緒に♪

☆持ち物：動きやすい服装 母子手帳 飲み物

☆料 金：無料

☆申し込み方法：下記まで電話または窓口でお申し込みください。

申し込み先：鹿屋市保健相談センター（電話：41-2110）