

お母さんのための

# 産後講座

理学療法士が個別に運動方法・アドバイスします

産後、困っていませんか？



抱っこ紐を正しく  
使えていますか？

肩こり

尿もれ

腰痛・  
骨盤帯痛

産後講座受講者で症状が重い方には・・・

**「産後のリハビリテーション」**

対象：・痛み（首・肩・腰・骨盤・各関節）  
・尿もれ・頻尿 などの症状  
内容：○緊張した筋肉・関節の調整  
○弱い部分の筋肉を鍛える  
○ストレッチ  
○育児における動作方法の指導など

**身体の自己管理の習得**を目指します  
※初めに当院リハビリテーション医の診察

【参加費】 無料 **要予約**

（当院駐車場利用可・無料）

【場所】 広島共立病院 2階  
心臓リハビリテーション室

【日時】 毎月 第2木曜 13:00～14:30

（90分程度・参加人数に応じて）

平成30年 1月11日 \* 2月8日 \* 3月8日  
4月12日 \* 5月10日 \* 6月14日

☆2週後に復習コース実施（希望者のみ）

【対象】 産後1カ月～1年程度のお母さん

予約申し込み：広島共立病院リハビリテーション科・受付

電話番号：082-879-1111 内線2566

（受付時間：平日9時～16時）

**\*締め切り：定員8名になり次第**



主催) 広島共立病院 担当) リハビリテーション科 理学療法士 佐々木・星賀

\*\*ホームページ検索キーワード: 広島共立病院⇒リハビリテーション科ブログ\*\*