

逗子市子育て支援センター ミニ講座

産後の体と骨盤ケア

2025年6月24日(火)

10:00~11:00

mama care湘南 理学療法士の吉澤美里先生によるミニ講座を開催いたしました。

産後の骨盤のゆるみやゆがみ、体の不調のセルフメンテナンス方法や、赤ちゃんの抱っこのポイントについて教えていただきました。

また、ひとりずつ抱っこ紐の調節やおんぶの仕方も教えていただき、心地よい姿勢で抱っこをされた赤ちゃんがすやすや寝入っている様子も印象的でした。

次回は2025年9月に開催予定です。

