

逗子市子育て支援センター9月ミニ講座

産後の体と骨盤ケア

2025年9月25日（木）

10:00～11:00

mama care湘南 理学療法士の竹内香奈先生によるミニ講座を開催いたしました。

妊娠・出産後の体の変化についてお話し頂くと共に、正しい姿勢の心がけや、赤ちゃんが安心出来てママの身体の負担にならないような抱っこの方法や、1人1人のママの体に合った抱っこ紐の調整、おんぶの方法などをレクチャーしていただき、ご参加のママ達からも「負担が違う！」「楽になった」など、喜びの感想を沢山頂き、大変充実した講座となりました。

次回は、2025年12月の開催を予定しております。

