

逗子市子育て支援センター12月ミニ講座

## 産後の体と骨盤ケア

2025年12月2日(火)  
10:00~11:00

Mama cara湘南 理学療法士の吉澤先生によるミニ講座を開催いたしました。

妊娠・出産後の身体の変化についてお話を頂くと共に、正しい姿勢の心がけや腹式呼吸の方法、ママの負担にならないような抱っこの仕方をお話をいただきました。骨盤低筋の鍛え方や肩こりや腰痛の予防になるストレッチも実践できました。またひとりずつ抱っこ紐の調整やおんぶの仕方も教えていただき、参加のママからも「楽になった」との感想をいただき、心地よくそのまま寝ているお子さんもいました。

次回は2026年3月の開催を予定しております。

