

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



2026年3月12日(木)
10:00 ~ 11:00



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・出産後の身体の変化や日常の正しい姿勢の心掛けを
骨盤底筋を意識するストレッチを交えながらお話いただきました。
また、一人ずつ抱っこ紐やおんぶ紐の調整を教えていただきました。

次回の開催は、2026年6月3日(水)を予定しております。