

逗子市子育て支援センターミニ講座報告

産後の体と骨盤ケア



2026年9月10日

10:00～11:00

Mama care 湘南 理学療法士の竹内香奈先生、正田歩乃佳先生によるミニ講座を開催しました。妊娠・出産後の身体の変化についてのお話しと共に、肩こり、腰痛予防になるセルフメンテナンスの方法を教えて頂きました。また、ママの体への負担が少ない抱っこの仕方や、1人ずつに抱っこ紐の調整、おんぶの仕方など教えていただきました。

次回の開催は、2026年12月7日(月)を予定しています

