

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7月14日
10:00～11:00

Mama care 湘南 理学療法士の吉澤先生によるミニ講座、6月3日の予定でしたが台風接近のため延期になり、1ヵ月遅れの開催となりました
妊娠・出産後の身体の変化についてのお話しと共に、ママの腰や腕に負担のかからない抱っこの仕方も教えて頂きました
肩こり、腰痛予防になるストレッチや骨盤底筋の鍛え方も実践でき、自分自身の体に目を向けるきっかけになりました
また一人ずつ抱っこ紐の調整やおんぶの仕方も教えて頂きました

次回の開催は、2026年9月10日(木)を予定しています

