



産後ママと
赤ちゃんの
ための

骨盤底筋ストレッチ & リラックスタイム



出産でダメージを受けた骨盤と周囲の筋肉。
「どんなケアをすればいい？ほっておくと骨盤
が開いちゃう？」そんな疑問も解決します！
医療資格を持つ講師が専門的にチェックし、
正しいケアをお伝えします。



① **5/14 (火)**
4階 多目的室
11:10~12:10

② **6/11 (火)**
4階 多目的室
11:10~12:10

③ **7/9 (火)**
4階 多目的室
11:10~12:10

いずれも火曜日 (11:10~12:10)

単発でも！3回コースでも！自分の都合に合わせて参加できます。

場 所	川崎市男女共同参画センター 4階 多目的室
講 師	山崎愛美さん (理学療法士)
対 象	テーマに関心のある女性と0歳児のお子さん 定員：12名
参加費	単発参加は1回：1000円 コース参加は800円×3回=2400円 (コース参加者は申込時にその旨、お伝えください。※3回分を1回目にお支払ください。)
保育	あり 先着10名まで 保育料：350円/1人 (対象：1歳から就学前/3日前までに要予約) 保育持ち物：飲み物、おむつ、おやつ、ハンドタオル、ビニール袋、着替え※すべてに記名 当日の講座開始前に1階受付で手続き (「保育室利用連絡カード」の記入、保育料のお支払い) がございます。 また、連絡カードはお子様の体温も記入いただけますので、可能な限りご家庭での検温をお願いいたします。 なお、連絡カードは、「すくらむ21」HPからダウンロードし、事前に記入してお持ちいただいても結構です。 (URLは裏面参照)

申込：4月17日 (水) 9:00~ 電話、ホームページより受付。詳細は裏面を参照。

主催：川崎市男女共同参画センター

次回の予定

産後ママと赤ちゃんのための骨盤底筋ストレッチ&リラックスタイム

日時：9月17日(火)、10月8日(火)、11月12日(火) いずれも11:10-12:10

場所：川崎市男女共同参画センター 4階 多目的室

申込開始日：8月7日(水) 9:00~

保育：あり(先着10名まで)

参加費：単発参加は1回：1000円

コース参加は各800円×3回=2400円

(※3回分を1回目にお支払ください。コース参加者は申込時にその旨、お伝えください。)



講師プロフィール

山崎愛美さん

資格：理学療法士(国家資格)

産前産後リハビリの専門家。たまごクラブはじめ、雑誌記事の監修など多数。

***** 参加者の声 *****

- ・ストレッチ1つで体がすっきりしました。体の動かし方がわかりやすかったです。(40代)
- ・普段つかってない所が伸びる感じがして、きもちよかったです。家でもやってみようと思いました。(30代)
- ・子連れで参加できるので、また来たいです。運動もほど良くて満点でした。(30代)

申込先

川崎市男女共同参画センター

〒213-0001 (愛称：すくらむ21)

川崎市高津区溝口2-20-1

電話：044-813-0808

FAX：044-813-0864

URL：<https://www.scrum21.or.jp/>

スマートフォンでホームページから申込む場合はこちらのQRコードを読み取ってアクセスしてください。



すくらむ21

検索

会場までのアクセス

