



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 **9/17** (火)  
4階 多目的室  
11:10~12:10

② **10/8** (火)  
4階 多目的室  
11:10~12:10

③ **11/12** (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	産後ママと0歳・1歳のお子さん 定員：12名
参加費	単発参加は1回：1,000円、コース参加は800円×3回=2,400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：8月7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

# 講師プロフィール



## 山崎愛美（やまさきかなみ）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 \*\*\*\*\*

- ストレッチをなかなか1人でやれないことが多かったのですが、これをきっかけにストレッチをしてみようと思いました。(30代)
- 妊娠・出産で変わった骨盤まわりの説明もわかりやすく、ストレッチも子どもを抱きながらできるもの等、日常に取り入れやすいので良かったです。(30代)
- 3回参加して教わったストレッチを気が付いたときにしていたら、尿漏れが改善されました！教わるストレッチはどれも気持ちよくて続けていきたいです。(40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み場合はこちらの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

