

妊婦さんのための教室

理学療法士による ママケア

快適なマタニティライフと
楽で安全なお産のために
今からできること♪

お産や産後の体をサポートするために、
無理なくできる身体づくりを一緒に始めましょう♪

こんな方におすすめ!



楽で安全なお産に
備えたい方



体のこわばりや
不調を感じている方



出産後の体の
準備をしたい方



何から始めたら
いいかわからない方



初めての方でも
大歓迎!

教室の内容

- 1 股関節・背骨・肋骨の柔軟性向上
- 2 身体の動きをバランスよくサポート
- 3 産後のための骨盤底筋エクササイズ



講義 15分



エクササイズ 45分

女性理学療法士

が担当します!

お一人おひとりの体調や
ペースに合わせて
サポートします。



整形外科医監修のもと、
医療機関との連携あり
安心・安全に配慮した体制です。



対象者

妊娠15週以降の方
体調が安定していれば
ご参加いただけます。

日時

第2火曜日
14:00~15:00

場所

箕面レディースクリニック
分院4F 多目的ホール

費用

2,500円



医療法人健優会
よこい整形外科
健康スポーツクリニック
Yokoi Health Care Sports Clinic



医療法人健優会
よこいレディースクリニック
Yokoi Ladies Clinic



ご予約・お問い合わせは
LINEまで!

産後ママのための教室

理学療法士による ママケア

がんばるママの
身体をいたわりながら、
笑顔で子育てできる
日々をサポート♪

育児でがんばるママの体をサポートするために、
無理なくできる身体づくりを一緒に始めましょう♪

こんな方におすすめ!



抱っこや授乳で
肩・腰が痛い方



育児動作で
疲れやすい方



産後の体型や
姿勢が気になる方



自分のケアは後回しで
リフレッシュしたい方



初めての方でも
大歓迎!

教室の内容

- 1 育児動作をラクにする身体の使い方
- 2 姿勢・骨盤を整えて疲れにくい体へ
- 3 体型リセットに向けたエクササイズ



講義 15分



エクササイズ 45分

女性理学療法士

が担当します!

お一人おひとりの体調や
ライフスタイルに合わせて
サポートします。



整形外科医監修のもと、
医療機関との連携あり
安心・安全に配慮した体制です。



対象者

産後2か月以降の方
体調が安定していれば
ご参加いただけます。

日時

第4火曜日
14:00~15:00

場所

箕面レディースクリニック
分院4F 多目的ホール

費用

2,500円



医療法人健優会
よこい整形外科
健康スポーツクリニック
Yokoi Health Care Sports Clinic



医療法人健優会
よこいレディースクリニック
Yokoi Ladies Clinic



ご予約・お問い合わせは
LINEまで!