

Paris
mon
amour

パリジェンヌ達には常識の
“ペリネ”ケアをしよう!

PT
女性理学療法士による

産後の カラダチェックDay♪



フランスでは保険適用となっている、
専門家による産後の“骨盤^{ペリネ}底筋群チェック”
日本のママたちにも、産後はもちろん、数十年先まで元気に活動できる
身体の基本作りをお伝えできればと思っています。

★ こんなお悩みありませんか？

尿もれ

腰痛

ぽっこりお腹




パリジェンヌ達には常識の“ペリネ”ケアをしよう!




ちょっとした工夫や知識を学んで、楽しく育児をしていきましょう。
筋肉と骨組みのスペシャリストが、少人数制にてじっくりお伝えしていきます。


レッスンの最後には、個別骨盤チェックもします☆

日時  [] (金) []

参加費  3,500円 (当院でお産された方は2,600円)

場所  前田産婦人科コミュニティー棟2階

定員  6名

対象  産後1年以内のお母さん(子連れ大歓迎!)

ご予約方法

周産期母子支援協会のHPのカレンダーから
をクリックしてご予約フォームにお進みください。
ご質問・お問い合わせはこちらまで
info@mom-and-baby-support.org 0463-63-3922



当日の流れ

- 1 自己紹介
- 2 産後のママのからだ (産後になぜ尿漏れ、腰痛、ポッコリおなかになるかを説明します)
- 3 正しい抱っこ紐の使い方
- 4 個別チェック、個別相談

※当日の雰囲気により、順番は前後する場合があります。

ペリネケアでは、正しく赤ちゃんを抱っこすることも大切です。

Q. どちらが正しい装着でしょうか？



講師プロフィール

安藤 瑞季 (Mizuki Ando)

資格：理学療法士PT(国家資格)

整体師(妊産婦生体協会所属)

マタニティーヨガインストラクター

主な活動：mama care 湘南(代表)

共催：周産期母子支援協会、クーア・コルポーレ 後援：前田産婦人科