



産後の骨盤底（ペリネ）ケア

妊娠出産で頑張ったご自分のからだをケアする為に、骨盤底筋エクササイズをしてみませんか？女性のからだをやさしく健康的に守る、姿勢と呼吸からアプローチします。産後はお子さまのお世話に精一杯で、なかなかご自分のからだのことまで考えられない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。少しでもご自分のからだと向き合う時間を取っていただいて、リラックスして子育てしていただけるように、お手伝いします。

日時 対象の方には声掛けをさせていただき

日程調整をします

会場 保健福祉センター（本庁1階）和室

実施時間 1時間30分程度（参加無料）

※体調に不安のある方は、遠慮なくお申し出ください。

対象者 産後6週以降～1年以内の方

※1か月健診で医師より生活上の注意事項を言われている方は
子育て応援課にお問い合わせください。

持参物品 母子健康手帳、バスタオル2枚

飲み物、腹帯や骨盤ベルト（お持ちの方）

動きやすく、締め付けのない服装でお越しください。（ズボンなど）



お子さまは託児させていただきますので、託児グッズも持参ください。

【お問合せ先】神石高原町こども家庭センター にじいろ

子育て応援課

☎89-3368

