

理学療法士による
産後の女性のための
骨盤ケア教室

オンライン開催

無料
定員
20名

【開催日】 2022年2月3日(木)
10:00～11:00 (受付9:45～)

【対象】 静岡県在住の産後3ヶ月～6年の女性

【内容】

- 産前産後の身体の変化を学ぶ
- 骨盤ケアに必要なエクササイズの実践
- 今日から実践できる育児動作のコツ



強くしなやかな身体を目指して、
一緒にエクササイズしましょう！！

*オンライン開催(zoom)のため、パソコン、タブレット、スマートフォンのいずれかが必要となります。ご自宅のインターネット環境もご確認下さい。

お申込み

右のQRコードまたは下記URLよりお申込下さい。
<https://forms.gle/8Vasp52wiqK3B32n7>
申し込み期間 2022年1月31日まで
* 定員に達し次第終了



お問い合わせ

静岡県理学療法士会 予防局健康増進部
m.kikuchi@shizuoka-pt.com (菊地麻友美)