

産後ボディケア

～産後の体をととのえよう～



産後の体を知り、
セルフケアを学ぶ

少しのケアが
からだを変える

〔日時〕 令和7年11月27日（木）10時00分～12時00分

〔会場〕 教育文化会館 1階 イベントホール

〔講師〕 理学療法士 山崎 愛美 氏

〔対象〕 産後3か月～3年程度の方 10人

〔費用〕 無料

〔持ち物ほか〕 バスタオル、動きやすい服装（ジーンズ、スカート不可）

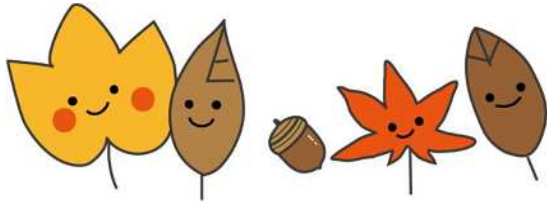
**〔保育〕 同室見守り保育
（ご希望の方は講座申込時に併せてお申し込みください）**

〔申込〕 10月30日（木）午前10時からホームページにて受付（先着順）

〔問合せ〕 教育文化会館「産後ボディケア」担当

TEL：044-233-6361





みなさんは産後の体調で困っていることはありませんか？

自分の身体の状態を知り、セルフケアを学ぶことで、子育て中に起こりやすい不調に対処できるように、上手な身体の使い方を覚え、日々の子育てに役立てましょう



☆教育文化会館への案内☆

〒210-0011 川崎市川崎区富士見2-1-3

TEL：044-233-6361 FAX：044-244-2347

徒歩：JR川崎駅東口から市役所通り徒歩15分

京急川崎駅から市役所通り徒歩13分

バス：JR川崎駅東口、11番・12番・14番・15番乗り場から乗車、

「カルッツかわさき・富士見公園」下車

ただし特急や急行は止まりませんのでご注意ください。

