



内容

- ・骨盤を整えるストレッチ
- ・骨盤ベルトの付け方
- ・全身をほぐす体操

産後のママがリラックスできる内容を準備しています



- ・1回30分（完全予約制）
- ・おひとりでもお友達と一緒に参加もOK！
- ・日程が合わない場合は別日で行うこともできます。気軽にご相談ください！

産後ママのための骨盤ケア

家事・育児を頑張るママの身体をいたわる時間

対象

経膣分娩は産後8週間、帝王切開は産後10週間経過しているママ

※骨盤ベルトの付け方のみであれば産後すぐから実施可能です

令和7年度実施スケジュール

【午前開催】

4/10、6/12、8/7、10/2、12/4、2/12

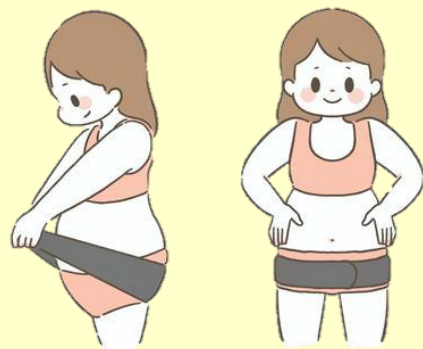
①9:30 ②10:00 ③10:30 ④11:00

【午前開催】

5/8、7/10、9/4、11/6、1/15、3/5

①13:00 ②13:30 ③14:00 ④14:30

母子健康相談の際に実施しておりますので、お子さんの計測と合わせてご利用いただけます



お問い合わせ・ご予約

留萌市保健福祉センターはーとふる 保健指導第1係

0164-49-6050