

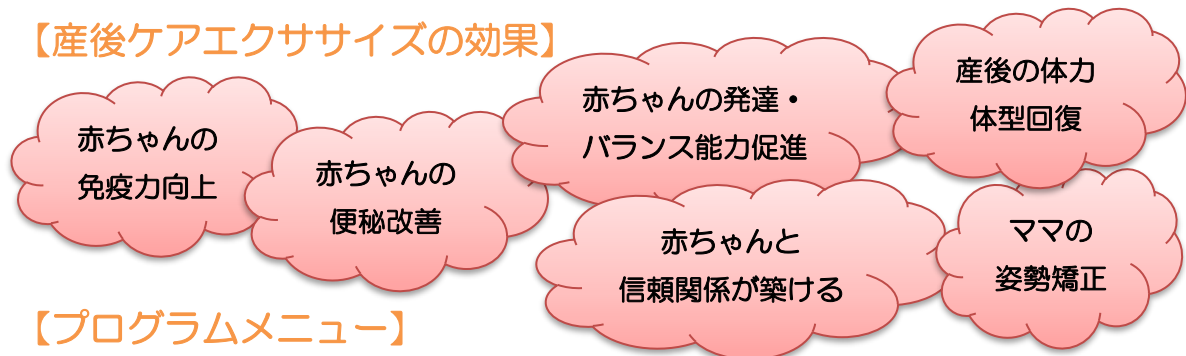
2 ヶ月～1 歳

産後ママ＆ベビーのための 産後ケアエクササイズ

【産後ケアエクササイズとは？】

- ベビーマッサージとベビーエクササイズを組み合わせたプログラムです。優しいマッサージによるスキンシップで赤ちゃんの成長に必要な刺激を与えます。
- 産後の体のお悩みを解消するセルフコンディショニングを理学療法士が指導し、育児に必要な体づくりをサポートします。

【産後ケアエクササイズの効果】



【プログラムメニュー】

◆ メディカルチェック



ご自身で血圧や体重を測定して個人ファイルに記入します。問診のチェックを行って、プログラムへ参加します。

◆ ベビーマッサージ



ママの手で赤ちゃんのお顔やお腹をマッサージして、ママと赤ちゃんの緊張や関節をほぐします。

◆ ベビーヨガ



ご赤ちゃんの発達段階に合わせたエクササイズを行い、赤ちゃんのリズム感覚やバランス感覚を養っていきます。

◆ ボディメイク



妊娠やお産でダメージを受けた腹筋や骨盤底筋群をトレーニングして、体の中から機能回復を目指します。

【日時】

第 4 金曜日 10:00～11:00
※9:45 までの受付をお願いします

【持ち物】

- タオル
- お飲み物
- 動きやすい服装
- お子さんのお世話用品