

参加無料!



お申し込みはこちら

理学療法士が伝える

ママが 元気であるために

～産前産後と今の体を知ろう～

2023/7/25 火 10:30-11:30
@見晴亭

産前産後のホルモンバランスの変化や、姿勢や身体の変化をお伝えします。
産後のトラブルについてなど、実際の声を聞き皆さんと堅苦しくなくシェア出来たらと思います。
また症状に合わせたセルフケアなど体験し、持ち帰って頂けたらと思います。
つつい産後は子どものことに目がいってしまい、自身のケアは二の次三の次に…。
"妊娠中だから。産後だから仕方ない"で終わらず今だからこそできること、この機会に自身の身体の状態を知ることからはじめてみませんか?

事前質問募集!

- ・質疑応答時間(ディスカッション)
- ・産前産後のママの身体の変化について
- ・実際に今の自分の身体を知る時間(体験会)

講師

MAMA'S SALON LOUGH² | 小池 友美

栃木県生まれ。理学療法士として、整形外科やデイサービス、老人保健施設で働き、9年前に上野原へ結婚を機に移住しました。産科のない土地での妊娠・出産・育児を経験し、産前産後ケアの重要性を身をもって感じ産前産後ケアに携わりたいと動き出しました。また、全ての女性のライフステージに合わせたマイナートラブルへの対応や指導を腫トレトレーナーとして今後企画していく予定です。ママになるとつつい自分のことは二の次、三の次で私自身をケアすることがどうしても減ってしまいます。ですが、ママが笑顔でいられたら、健康でいられたら、家族も笑顔になれるはずと。身体を大事にすること。自分に優しくなれることで自然と笑顔(LAUGH)になれると信じています。1人でも多くのママに笑顔でいて欲しい♡

ママの笑顔が家族を笑顔に♡

そんな想いをカタチにしようと決めて生まれたMAMA'S SALON LOUGH²です。

主催:WADE株式会社 上野原市委託事業

MIHARASHITEI

COMMUNITY & COWORKING SPACE IN UENOHARA