

# 東広島市 出産育児サポートセンター すくすく

## こんな活動をしています！

産後のからだってどうなっているの？

赤ちゃんと一緒に、お兄ちゃん・お姉ちゃんの託児あります



## 産後のママのリフレッシュ講座

### ～姿勢美人のママを目指して～

ママの元気が家族の元気！！

意外と多い産後のトラブル！見つめてみよう自分のからだ！！



広島国際大学  
総合リハビリテーション学科  
理学療法士  
平元 奈津子先生



個別で姿勢チェック！育児中の体の使い方がわかります



抱っこ紐の使い方、個別で指導してもらいます

### 参加して下さったお母さんの声を紹介します！

- ☆自分でも気が付かないうちに姿勢が悪くなっていた、今後は意識していきたい。
- ☆正しい抱っこひもの使い方や、体の使い方がよくわかった。
- ☆ほかの赤ちゃんの様子が見られてよかった。

これからもママを  
応援していきます！