

骨盤底筋群体操で産後も HAPPY



始めるなら「今でしょ！」

Mimosa メンバーのベテラン助産師が、出産後も健やかに過ごしてもらうために、妊娠中や出産後のすべての女性に伝えたいことを熱く語ります。1000件を超える出産に立ち会った経験をもとに、皆さんが抱えている不安や悩みにも寄り添ってお話しします。

《講座で学べること》

妊娠・出産でゆるみがちな骨盤底筋群をケアするための骨盤底筋群体操について学びます。

妊娠・出産に伴う体の変化や骨盤底筋群のゆるみによるトラブル、そのための対策について解説します。

皆さんと一緒に骨盤底筋群体操を実践し、お家に帰ってからのケアにつなげていきます。

当日は、Mimosa メンバーの産婦人科医も同席し、妊娠中や産後のトラブル、気になることについてもご相談に乗ります。

妊娠中でも、出産後でもかまいません。皆さんのご参加をお待ちしております。なお、お子様連れ（未就学児）でも OK ですが、託児の準備はありません。

日時：2019年4月6日(土) 13:30-15:00

場所：大阪府立男女共同参画・青少年センター（ドーンセンター）

大阪市中央区大手前1丁目3番49号

アクセス：京阪、Osaka Metro 谷町線「天満橋」駅1番出口から東へ350m

JR 東西線「大阪城北詰」駅2号出入口から西へ550m

参加費：500円

参加申し込み：右のQRコードからアクセスしてご予約くださるか、

info@mimosa-donna.net あてにメールをください

