

肩こり・腰痛・姿勢が気になる方へ

赤ちゃんと一緒にOK

少人数での集団教室

骨盤ケア教室

毎月第2・4 木曜日

14:30~15:15 (受付開始14:00)



産後の身体について



産後体操

肩こり・腰痛ストレッチ



みんなで姿勢チェック

対象

当院でお産をされた方または当院の妊婦健診を受けられて、里帰り出産をされた方
産後ケア入院中、または産後ケアを利用した事がある方
※経膣分娩：産後6週～6ヶ月 ※帝王切開：産後8週～6ヶ月

場所

当院2階 リハビリ室 スタジオ

料金

チケット1枚 1650円(税込み)

出産1回につき1回参加できます

持ち物

母子手帳、動きやすい服装、飲み物、タオル、(シューズは必要ありません)
※赤ちゃん同伴の方：大判のバスタオル・おむつ・お尻拭き・着替え(汚れた場合)
※マスク着用にてご参加ください

注意点

上のお子さん・パパの同伴はご遠慮ください
日時や料金は予告なく変更になる場合がございます。ご了承ください。

当日の流れ

- ①1階受付にて「骨盤ケア教室で来ました」と声をかけて下さい
- ②2階産科外来にて受付と支払いをお願いします
- ③2階リハビリ室へお越し下さい

予約・お問い合わせ

予約受付：産科外来 TEL:03-5850-0303

平日 8:30~17:00 土曜日 8:30~12:30

荒木記念 東京リバーサイド病院