

蛭川子育て支援センターひるかわっこ 主催



「産後のからだ、 がんばりすぎていませんか？」

～理学療法士に聞く！からだのケアと子どもの発達～



2026 9/24 木 10:00-11:00

📍 蛭川福祉センターやすらぎ荘大集会室

※対象：出産経験のある方ならどなたでも
(何年経っていてもOKです♪)

予 約 不 要

【ママたちの持ち物・服装】

- ★ 動きやすい服装
- ★ ヨガマットかバスタオル
- ★ 水分
- ★ タオル

【実施内容】

- ママ達に知っておいて欲しい産後のからだのことのお話
- おうちでできる簡単なママの体操レクチャー
- お子さんの発達のお話
- おうちでできる遊びの紹介

講師：須藤 みなみ（理学療法士）

理学療法士(アメリカ理学療法士協会産前産後コース修了)

理学療法士として産婦人科で骨盤底筋エクササイズを指導したり、療育現場でこどもの発達に関わったり、民間整体として産後のママとこども向けのサロンを展開しています。

【メッセージ】

この地域のお母さんと赤ちゃんが心穏やかに過ごせるよう、お手伝いできることがあると嬉しいです！お気軽にお出掛けください！

📍 蛭川福祉センターやすらぎ荘内
(中津川市社会福祉協議会蛭川支所)



中津川市蛭川 4 8 6 2 - 1