

産後ママのための カラダチェック DAY

開催のお知らせ

参加費
無料

毎月第1火曜日



10:00 ▶ 12:00 (ひとり20分)

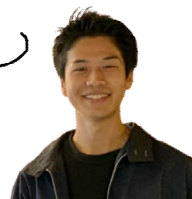
会場：松江市保健福祉総合センター 3階 和室
〒690-0045 松江市乃白町 32-2

【講師】

松江市地域おこし協力隊・アスレティックトレーナー

林 隼平 氏

今年、1児の
パパになりました！



【対象】

産後おおよそ3年未満の方（おひとりにつき1回のみ）

【内容】

✓産後の身体の不調についてのご相談

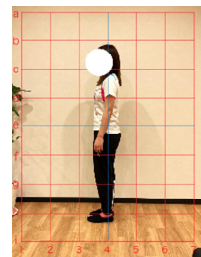
腰痛、肩こり、手首の痛み等のご相談や姿勢のお悩みをお伺いします。
（内科的疾患や精神的なものに関してはお答えできかねます）

✓アプリを用いた姿勢チェック

姿勢に痛みや不調の原因が隠れていることが非常に多いです。

✓家でできるケアやストレッチのご提案

チェックを元に、日ごろのケアプログラムをご提案します。



お申込み・お問い合わせ

松江市こども家庭支援課 子育て支援センター「あいあい」

松江市保健福祉総合センター1階（松江市乃白町32-2）

☎(0852)60-8141

R7 年度

開催日のお知らせ

毎月第 1 火曜日

(3 月のみ第 2 火曜日)

10:00 ▶ 12:00 (ひとり 20 分)

R7.6.3

R7.7.1

R7.8.5

R7.9.2

R7.10.7

R7.11.4

R7.12.2

R8.1.6

R8.2.3

R8.3.10



事前にお電話でお申し込みください

☎(0852)60-8141

松江市こども家庭支援課 子育て支援センター「あいあい」