

理学療法士による健康講座

育児・家事の疲れをリセット！ ママのためのやさしいヨガ時間

理学療法士によるママ向け簡単ヨガ。
育児や家事で疲れた体をほぐしながら、解剖学に基づいた正しい体の使い方を楽しく学び、体の不調を予防しませんか。

講師 **ひらが ゆかり** 先生

女性と子どものためのコンディショニングサロン Bisou代表
理学療法士
日本ベビーサイン協会認定講師・マタニティベビーサイン認定講師
JABCベビーマッサージ協会 ベビーマッサージ認定講師

<はじめに>

いつまでも健康でいたい！と思うのは皆さん共通の願いかと思ひます。その為、ウォーキングや体操を、頑張って続けている方も多いと思ひます。しかし、やり方が間違っていると、せっかくの運動でかえって体を痛めてしまうこともあります。

今回は、解剖生理学に基づき、ご自身に合った正しい体の使い方を、成人女性・子育てママの皆様に、理学療法士が楽しくお伝えします。

<内容> 講義と実演

令和 7 年

2/24



b i s o u

(火) 10:30 ~ 11:30

※館内エレベーターはございません。

主催 / 緑区在宅医療相談室・横浜市緑区医師会

会場 / 緑区休日急患診療所（緑区医師会館）3階会議室

住所 / 〒226-0019 横浜市緑区中山3丁目16-2

定員/10名

参加費 / 無料



☎ **045-937-2303**

申込・連絡先 / 緑区在宅医療相談室
E-mail con-mishikai@tiara.ocn.ne.jp