|助産師が知っておきたい!/

# 産前産後のセルフケア







## こんな助産師さんが対象です。

- ▼ 産前産後のトラブルを予防(改善)する方法を学びたい!
- ▼ いろんな不調のメカニズムを学びたい!
- ▼ 保健指導のプロフェッショナルになりたい! (助産師ではないけどどうしても参加したい!という方もOK!)



-第1部-SANZEN

10:00~11:30

#やっぱり冷えがダメ! #お腹の張りどうする!? #マイナートラブル対処法 #大事なのは姿勢 #心地いいお腹をつくる #必要なのは筋肉だった #変化する骨盤 #助産師が知っておくべきこと #テニスボールDEころころ

### 舞師 柴田 星子

#### 産前産後セルフケア整体

助産師・看護師として10年勤務。その 後、整体習得講座に通い始めた時に妊 娠。身体を整えながらの妊婦生活が以前 流産した時と比べ格段に快適で身体の 調子も良かったことに衝撃を受け、それ を広める活動を始める。主にブログ(産 む力を育てる助産師の整体)・テキスト・ 講座で普及に努める。

-第2部-

# 「妊娠中からのカラダづくり」「元気な産後ライフをエスコート」

13:00~14:30

#赤ちゃんの発達 #生後2ヶ月までの関わり方が大事 #産後はリハビリ期間 #やっぱり筋肉 #寝たきり産後のススメ #日常生活動作のポイント #不調のメカニズム #おっぱいのためにできること

時 2018年7月7日(土)

先着38名(お子さま同伴での参加はできません)

みのおママの学校

大阪府箕面市彩都粟生南1-16-29

10,000円(稅込) 受講料



お問い合わせ ※交通手段やお支払い方法などは、お申込み完了後にメールでお知らせ致します。

主



じょさんし大学



050-3716-7390



info@minomama.com