

姿勢と動きの  
専門家

理学療法士 が伝えたい！

# 産後女性の美と健康



このようなお悩みはありませんか？

- ・体がつらくて育児が大変
- ・妊娠前の体型に早く戻りたい
- ・産後の尿もれに悩んでいる

**ご自身や身近な産後ママのために  
産後の体について学びましょう！**

＊ ＊ 3回連続講座 ＊ ＊

9月25日(日)  
10月23日(日)  
11月27日(日) } 10:00~11:30

申込締切  
8月31日(水)必着

講師：千葉ウィメンズヘルス研究会 理学療法士

井土 麻子 星 絵美

会場：千葉市生涯学習センター B1F スタジオ

対象：女性 ※託児なし・子どもの同伴不可

定員：12人 ※応募者多数の場合は抽選

費用：無料

持ち物：バスタオル1枚・筆記用具・飲み物・動きやすい服装

問合せ 〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7 千葉市生涯学習センター 学習推進グループ  
TEL:207-5820 FAX:207-5822

※申込みは裏面をご覧ください

日時	内容
第1回 9月25日(日) 10:00~11:30	まずは知る！ 妊娠から産後における女性の体の変化
第2回 10月23日(日) 10:00~11:30	具体的にどう過ごしたら良い？ 妊娠から産後の過ごし方
第3回 11月27日(日) 10:00~11:30	誰も教えてくれない！誰にも聞けない！ 骨盤底のお話

## ❀ 千葉ウィメンズヘルス研究会とは ❀

頼れるママセラピストたちがたくさんいます！

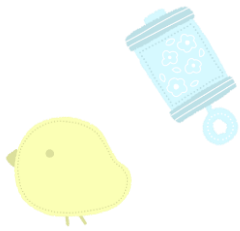
ホームページ

千葉ウィメンズヘルス研究会は千葉県内の女性理学療法士・作業療法士18名で構成された団体です。

男性と女性では体の作りが異なり、患いやすい病気や起こりやすい体の不調も異なります。私たちは、このような性差を考慮して、女性の健康のためにアプローチしていくことを学んだり、情報発信を行っています。



## 申込方法



### ■往復はがきで■

①講座名「理学療法士が伝えたい！産後女性の美と健康」

②〒住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号

をご記入の上、返信面にご自宅の住所、申込者氏名を記載して投函ください。

【宛先】〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7

千葉市生涯学習センター 学習推進グループ

### ■メールで■

①講座名「理学療法士が伝えたい！産後女性の美と健康」

②〒住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号

を明記して、下記アドレスへ送信してください。

【申込み】 E-mail : manabi.kouza@ccllf.jp

千葉市生涯学習センターのホームページからも、申し込みます。

センターからの返信メールを受け取れるように設定してください。

4日すぎても応募受理連絡がない場合は、必ずお問い合わせください。



### ■講座に参加される皆さまへ■

施設内での新型コロナウイルス感染症予防対策と、以下の点についてご協力ください。

①受講前に検温していただき、受講の際マスクを着用してください(未就学児は除く)。

事情により、マスクの着用ができない場合は、あらかじめご相談ください。

②当日の受付時に検温を実施し、37.5度以上または平熱+1度以上の場合は参加をお断りします。

③体調不良や感染が疑われる場合は、参加をご遠慮ください。また、講座をキャンセルされる場合は、担当職員までご連絡ください。

## 問合せ

〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7 千葉市生涯学習センター 学習推進グループ

TEL:207-5820 FAX:207-5822