



女性の健康を守る 骨盤ケア講座（全3回）

申し込み
不要

① 産後の骨盤リカバリーと体調管理
11/17(月) 【妊娠期～産後の方対象】
13:30～14:30



お子様連れ
参加OK

ライフステージによる骨盤の変化を解説し、効果あるエクササイズをご紹介します。助産師が皆様からの質問にもお答えします。

【講師】



金坂 美絵子
(理学療法士)

助産師スタッフ

【会場】

屏風ヶ浦地域ケアプラザ

久良岐公園



医療法人社団 康心会
康心会汐見台病院

汐見台交番前

汐見台中央幼稚園

汐見台隧道



横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ



京浜急行線「屏風浦」駅
より徒歩5分

磯子方面→

屏風ヶ浦駅前



屏風浦駅

- ② 更年期と骨盤
～尿もれ・姿勢崩れを予防する～
2025/12/22(月) 13:30～14:30
- ③ 生涯を通じた骨盤ケア
～幸せなシニア期への第一歩～
2026/1/26(木) 13:30～14:30

お問い合わせ

☎ 045-761-3515 (地域連携室)