

要予約・参加費無料

いいお産の日



@成育医療研究センター

2025/11/04

妊娠編

ミニからだクラス

「からだが楽になった!」「動きやすくなった!」
当センターに通院する妊婦さんに人気の
からだクラスをミニバージョンでお届けします!

内容: 体幹マッサージ、呼吸法、腹帯着用体験

持ち物: バスタオル

対象: 現在妊娠中の方 分娩方法は問いません



産後編

産後からだ検定

産後の「おなかぼっこり」「腰痛」をそのままにいませんか?
からだ検定を通して、自分に合った運動や生活のコツをからだの
プロから学びましょう!

内容: TANITAマルチ周波数体組成計、骨盤底機能評価など

対象: 出産経験のある女性

注) 一般的にMRI検査が困難とされる体内機器装着者はご参加いただけません

その他: 動きやすい服装でご参加ください

国立成育医療研究センター 周産期病棟