

予防局健康増進部 地域リハビリテーション活動支援

事業名称	産後の骨盤ケア教室	開催日	3/28/2026
開催場所	富士宮市 保健センター	開催時間	10:00～11:00
参加者	12名		

【活動内容】

富士宮市保健センターにて、産後の骨盤ケア教室を開催しました。産後3ヶ月以降の12組の母子がご参加下さり、産前産後の身体の変化・必要なエクササイズ、生活動作についてお伝えさせて頂きました。

ほとんどの方が肩こり・腰痛を抱えながら育児をしていたため、なぜそのようなことが起こるかの原因をお伝えした後にストレッチ・エクササイズを実施し、ご自宅でもできる簡単な運動をお伝えさせて頂きました。

また、抱っこ紐の使い方を一緒に確認し、楽に装着できる位置へ修正をさせて頂きました。参加者の方からは、“とても楽になった”とお声を頂きました。

今回の教室は、お子様と一緒に参加できる教室であったため、お子様の可愛い声に包まれとても和やかな会となりました。

静岡県理学療法士会では、県内各地で骨盤ケア教室を開催しています。お住まいの地域で開催される際は、是非ご参加下さい。

【活動風景】

