



① パパ・ママのための産前産後ケア講座

場所：助産院「ママの手」なごみ 参加費：1500 円

開催日時：詳細は公式 LINE 及び
助産院「ママの手」ブログより案内
毎回テーマを変えて開催♪

事前に参加者から些細な悩みからテーマを決めて講座内容を決定。
その日の参加者によって同じテーマでも内容が変わるから何度でも
受けたいと言われる講座です。

② ベビービクス&ベビーヨガ

パパ・ママ育児講座

場所：堤整形外科 メディカルフィットネスハイブリッド 参加費：1000 円

開催日時：偶数月の第3日曜日 10時～12時（変更あり）



詳細はメディカルフィットネスハイブリッド Instagram より案内
講座内容は毎回テーマを変えて開催。

「平日に講座を受けたけど上手くパパに伝わらない・・・」

そんな経験ないですか？

同じ親なのにパパが置いてけぼりになっていませんか？

産後うつはママだけでなくパパにも起きるのです。

ママだけでなくパパにも知ってほしいので、日曜日に開催！

出産は人生の大きな分岐点であり、女性として新たなステージの始まりです。
でも、妊娠・出産について学校教育の中で指導を受けて来なかった私たちには
未知の世界。「ネットで調べても何が正しいのか分からない。」「上手いかわ
ない。」「こんなはずじゃなかった。」・・・

負のループに陥り、迷子になっていませんか？赤ちゃんの身体も大切だけど、
お母さんの身体も心も元気じゃないとね。自分自身の身体について知り、自分
でケアする方法、自分の心と向き合う方法、家族も健康に過ごす方法。自分の
悩みは、他の誰かの悩みかも…。一緒に1つ1つ解決していきましょう。

主宰 堀川麗子

理学療法士

医療法人 堤整形外科

女性専用リハビリテーション担当



米国理学療法協会認定
APTA 骨盤底コース1 修了
産前産後コース1 修了

CARA-CORO 認定

メディカルハーブティーアドバイザー

一般社団法人

スポーツリズムトレーニング

ディフューザー資格

環境省後援

熱中症対策アドバイザー



問い合わせ

連絡先：090-8577-2776

E-mail：

ray0227.2011@gmail.com

Instagram の DM から



@RAY_HORIKAWA