

産前・産後ケアRAY

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

一般社団法人体力メンテナンス協会認定 産後指導士

体力指導士

バランスボールインストラクター

CARA-CORO 認定 メディカルハープティアドバイザー

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 etc…

【連絡先】TEL : 090-8577-2776

E-mail : ray0227.2011@gmail.com

Facebook ・ Instagram やってます♪

【メッセージ】

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。」「うまくいかない。」「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……。一緒に一つ一つ解決していきましょう。

【施設概要】

女性を中心に理学療法士として 15 年以上、治療を行ってきました。自分のことでは病院に行かないけれど、子どものことでは病院に行けるお母さんたち。我慢するお母さんたちが病院にかかる前に予防できることを伝えるために、出張型講座を行っております。

また、お子様の発達相談、栄養指導など講座終了後に承っております。

【ハッピー子育てチケットが使える講座の案内】

●ママのための産前産後ケア講座@助産院「ママの手」なごみ

開催日時、詳細は助産院「ママの手」ブログより案内

毎回テーマを変えて開催。

●ベビービクス&パパママ育児講座@堤整形外科 メディカルフィットネスハイブリッド

開催日時、詳細は堤整形外科 メディカルフィットネスハイブリッドHPより案内

「平日に口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ませんか？産後うつはパパにも起きるのです。

ママだけじゃなくパパにも知ってほしいので、日曜日に開催！