

女性と赤ちゃんの身体の専門家が

伝える産前産後ケア

① パパ・ママのための産前産後ケア講座

場所：市内助産院 参加費：1500円

開催日時：詳細はInstagramから
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 ママとベビーのパーソナルケア

場所：市内助産院 or ご自宅

料金：初回 60分（カウンセリング＋パーソナルケア）：10,000円
2回目以降 30分：4,000円

開催日時：詳細はInstagramより案内



妊娠中、出産後の何となくの不調、病院に行くほどではないけれど今までとは違う感じがする・・・【産後ケアは介護予防】と言い続けて10年以上。産後ケアを受けることは贅沢なことではありません。しんどい身体のままの子育ては、自分自身を追い込むだけでなく、子どもにも影響します。子どもにとってママの笑顔が一番。誰もが同じ身体ではない上、誰もが同じお産ではありません。あなたに合ったケアの方法を提供します。

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

非常勤

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

産前産後ケア

RAY

問い合わせ

連絡先：090-8577-2776

E-mail：

ray0227.2011@gmail.com

Instagram の DM から



@RAY_HORIKAWA