

## ＜リフレッシュママ産後クラス日程表＞

日付	時間	内容	講師
11/12 (月)	14:00 ～ 15:30	産後の心と体の変化について ・ホルモンバランス、骨盤、乳房 ・マタニティブルー、産後うつ ・産後のマイナートラブル ハンドマッサージ 個別相談	助産師
11/19 (月)	14:00 ～ 15:30	骨盤ケアについて（1回目） ・骨盤のしくみ 骨盤ケア体操 個別相談	理学療法士
11/26 (月)	14:00 ～ 15:30	産後の食事について ・授乳期の栄養について ・産前の体に戻すために ・手作りおやつ配布 個別相談	管理栄養士
12/3 (月)	14:00 ～ 15:30	骨盤ケアについて（2回目） ・産後の骨盤 骨盤ケア体操 個別相談	理学療法士

