

妊婦体験スーツもやってくる！



雪国ですこやかに暮らすためのカラダづくり講座～特別編～

除雪作業のミカタ

雪国で暮らす人々にとって、除雪作業は生きるために必要な作業です。

妊娠中や産後であっても行なわざるをえません。

しかし、体への負担が大きく、憂鬱な気分になる作業でもあります

負担のかからない除雪作業方法を一緒にたのしく学びませんか？

雪国で初めての冬を迎える方、妊娠して初めての冬を迎える方、産後初めての冬を迎える予定の方、
長年雪国で暮らしている方ももちろん、お待ちしております！



11月11日(土)

午前の部 9時30分～11時30分

午後の部 13時30分～15時30分

*どちらも同じ内容です

内容

- ・準備編
除雪に備えるカラダづくり・服装と道具・車の雪下ろしが最も負担?!産前産後のカラダについて・除雪ボランティア等紹介
- ・実践編
作業姿勢・動作を理学療法士がお一人づつみさせていただけます! 妊婦体験スーツもぜひ着用してやってみましょう
- ・アフターケア編
疲れをのこさないためのセルフケア

場所

まちなかキャンパス 302会議室

料金

大人 500円
子ども 無料

同室内にお子さまの見守りスペースを設けております

お申し込みは
こちらから

申し込みフォーム



Instagram



kaladalabo@gmail.com



カラダLab.