



産後ケア

リハビリ

～産後の身体と心に、やさしい理学療法を～

産後12ヶ月までの

お母さんと赤ちゃんへ

日常生活の
動作指導

ストレッチや
インナーユニット
へのアプローチ

骨盤底筋体操

自宅でのセルフ
エクササイズ指導

姿勢改善指導

ご利用中
複数回のリハ
可能です！

- ・対象：当院の産後ケアを利用される方
- ・時間：初回40分程度 2回目以降40分～
11:00より開始します ※時間厳守
- ・料金：初回2,970円 2回目以降3,960円～
- ・場所：お部屋に女性の理学療法士がうかがいます
- ・予約：☎ 059-330-6000

※産後ケア予約時に「リハビリ希望します」

とお伝えください。

- ・腰痛や肩こりなどの痛みが辛い
- ・尿もれなどが気になる
- ・育児疲れで心身がボロボロ
- ・自分の時間がなくて
リフレッシュできない

こんなお悩み
理学療法士に
お任せください！



みたき総合病院リハビリテーション部
理学療法士 上野 早川