

# 『理学療法士の日』 ご案内

毎月 第1火曜日  
10:00～12:00

長和町子育て支援センター

## 「理学療法士の日」って何？

- 理学療法士は、動作・からだケアの専門家です
- お子さんが幸せな日を過ごすためには、

ママさんが元気であることはとっても大事！

「理学療法士の日」は、ママさんのための **ママさんから相談日**です  
ウィメンズヘルス領域を専門的に学んでいる理学療法士がお邪魔します



## ～ 自己紹介 ～

山崎 健一（やまざき けんいち）

1973年生 佐久市 子ども（息子・娘）

国保依田窪病院 理学療法士

骨盤底筋インストラクター 他

ウィメンズヘルス領域を学んでいます

男性ですがママパパさんのお役に立てれば幸いです



授乳姿勢  
抱きかかえ方法  
呼吸指導  
骨盤ベルト方法  
骨盤底筋体操  
etc

長和町子育て支援センター

TEL 0268-71-0903

長和町子育て支援センター  
Instagram

