

横浜旭中央総合病院 親子フェスティバル

お子さまの職業体験(リハビリ)や運動で気になっていることを専門家に相談してみませんか？
お母さまの産後の姿勢改善やマイナートラブルに対して、体操教室も同時開催いたします。
親子でのご参加をお待ちしております！

日時

2026.1.12 月 祝 10:00~12:00

場所

横浜旭中央総合病院 1F小児外来前

料金

参加費無料 出入り自由・お申込み不要！

※院内ではマスク着用をお願いいたします。

お問合せ

〒241-0801 神奈川県横浜市旭区若葉台4-20-1
TEL:045-921-6111(代表) リハビリテーションセンターまで



イムス横浜旭リハビリテーション病院横の駐車場をご利用ください。

※数に限りがございますのでお近くの方は公共交通機関をご利用下さい。
駐車場・病院間でシャトルバスを運行しております。



リハビリって どんなおしごと？

どんな音がする？

心臓の音・飲み込む音を
聞いてみよう！

心臓マッサージ体験

人形を使って
心臓マッサージ体験を
してみよう！

なりきりキッズ

お医者さん・看護師さん
リハビリさんのお洋服を着て
写真撮影ができます！

運動教室

お子さまの運動教室を
開催します！
片足で何秒立てるかな？

骨盤体操教室

10:30~集団指導 10:50~個別指導

産後の姿勢改善や
マイナートラブルに対し
「ながら運動」
していませんか？

女性
スタッフが
担当します！

スペシャルプレゼント

ヨーヨー釣り
スーパーボールすくい

※当イベントで発生したお怪我、事故、トラブルに関しまして、
当院は一切責任を負いかねます。ご了承ください。

意外と知らない!?



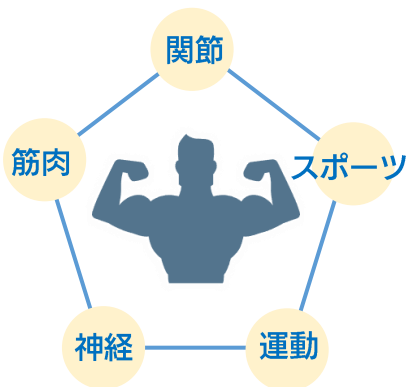
リハビリ専門職について知ろう

Yokohama Asahi ver.



PT・OT・STってなに?

「理学療法士 (PT)」



関節、筋肉、運動に関わるリハビリの専門家。国家資格。

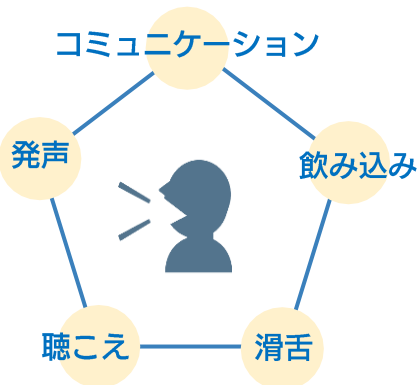
「作業療法士 (OT)」



人の日常生活の全ての諸活動「作業」に関わるリハビリの専門家。国家資格。

「言語聴覚士 (ST)」

「話す」「聞く」「飲み込み」に関わるリハビリの専門家。国家資格。



-- Onepoint Lesson --

産後のマイナートラブルについて

◎骨盤底筋群トレーニング

- おしっこを止めるように力を入れる
- 膣をしめて引き上げる
- 肛門をしめる



- ①仰向けで膝を立てて
- ②椅子に座って
- ③ができたら②をやってみましょう!

★まずは5秒力を入れることにチャレンジしてみましょう!



1度でも子どもを産んだら女性はずっと「産後」です!

腰痛・肩こり・抱っこが辛い...

尿漏れが気になる・ぽっこりお腹が気になる など

正しいケアを知ることがとても大切です!