

トコちゃんベルト講習会のご案内



理論編

約1時間30分

パワーポイントで、骨盤ケアの基本知識から現代妊婦の体の現状を説明します。

- 骨盤ケアは座る姿勢から
- 現代の生活は骨盤がゆるみやすい
- 胎内姿勢と腹直筋離開について
- 妊娠中から呼吸法のトレーニングを
- 骨盤ケアとは？
- 妊娠中の骨盤ケア＝“胎児ケア”
- 未妊婦の腹直筋離開
- トコちゃんベルトを使用した研究例の紹介

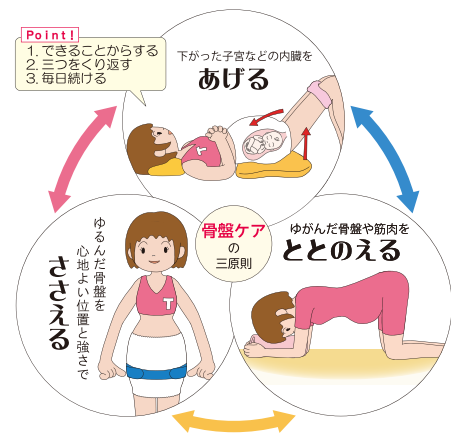
実習編

約1時間15分

- 骨盤～首、全身のバランス調整体操
「トコちゃんの骨盤ケア教室」でも採用している、“ネコの操体法”“お尻ふりふり体操”“四種混合体操”を行います
- トコちゃんベルトⅡの着用
はじめて使う妊産婦さん向けの指導方法で行います
- トコちゃんベルト着用時の注意点
- 妊娠後期～産後2カ月はダブル巻き
トコちゃんベルトⅡ+アンダーベルト RENEW を使う方法で行います

※実習は畳 or 床で寝る動作などを行います。

骨盤ケアの三原則に基づいて、
基本のケアの流れを実際に体験します



確認・質疑応答

約15分

- 講習会の復習
まとめプリントで講習会の復習をします

お子さま連れについて

集中して聞いていただけるよう、
お子さま連れでの参加はご遠慮く
ださい。

服装について

Gパンやスカートなどを避けて動
きやすい服装でお越しください。

撮影・録音について

ご紹介する内容の中に著作権が
発生するものがありますのでご
遠慮ください。



骨盤ケアとマタニティ&ベビーケア用品

トコちゃんベルトの青葉

有限会社 青葉 <http://toco-chan.jp>
〒578-0984 大阪府東大阪市菱江4丁目6-1
TEL.072-960-0507 FAX.072-960-0508