

Perhevalmennus ennen lapsen syntymää

FYSIOTERAPEUTIN OSUUS

Aiheina:

- liikunta raskausaikana
- lantionpohjan lihasten harjoittelu
- tuki- ja liikuntaelinvaijien ennaltaehkäisy
- ergonomia



MUKAAN MIELELLÄÄN 16 – 28 RASKAUSVIIKOLLA

Aika: Keskiviikkona 26.2. ja 13.5.2020
klo 17.00 - 18.30

Osoite: Lohjan keskustan terveysasema
Fysioterapia
Ojamonkatu 36
08100 LOHJA

Ilmoittautuminen: Viimeistään saman viikon maanantaina fysioterapian ajanvaraukseen, puh (019) 369 2382 tai sähköpostilla kuntoutus@lohja.fi

TERVETULO!



Perhevalmennus vauvan synnyttyä

2 – 6 kk ikäisille vauvoille ja heidän
vanhemmilleen

Ohjaajana lasten fysioterapeutti

Aiheina:

- vauvan ja vanhemman varhainen vuorovaikutus
- motorinen kehitys ja sen tukeminen
- ergonomia vauvan hoidossa
- liikunta synnytyksen jälkeen
- vinkkejä vauvan kanssa jumppaamiseen

Tule mukavassa asussa, jossa on helppo liikkua.
Halutessasi ota vauvalle mukaan alusta ja mieluinen lelu.

Aika: Keskiviikko 26.2. ja 13.5.2020 klo 14.30 - 16.00

Osoite: Lohjan keskustan terveysasema
Fysioterapia
Ojamonkatu 36
08100 LOHJA

Ilmoittautuminen: Viimeistään saman viikon
maanantaina fysioterapian ajanvaraukseen,
puh (019) 369 2382
tai sähköpostilla kuntoutus@lohja.fi

TERVETULO!

