

蕪崎市子育て支援センター 子育て講座

骨盤ケア教室

妊娠中、子育て中のみなさん！ 体疲れていませんか？
腰痛、肩こり、頭痛、便秘、尿漏れ、倦怠感・・・
我慢していて子供や夫にイライラしたこと、ありませんか？
体の不調は「骨盤のゆがみ」のせいかもしれません！

骨盤ケア専門助産師が、妊娠・出産・育児に役立つお話を交えて
骨盤のゆがみチェック、予防とケアを指導します。
体の悩みを共有したりして、体と心をリラックスさせましょう。



日時：平成30年10月19日（金）13:00～14:00

場所：蕪崎市民交流センターニコリ 2階

にらちび2

定員：10名

講師：山本由紀さん(蕪崎助産院 助産師)

服装：動きやすい服装

申込：蕪崎市の方 9月14日（金）10時～

市外の方 9月21日（金）10時～

① 託児料 1人500円（2人目200円）

② 託児希望の方は**12時50分**までににら☆ちびへお越しください。

* 蕪崎市子育て支援センターにら☆ちび

HP または **電話**でお申し込みください