

## 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：令和元年 9月13日（金）13:00～14:00

場所：蕪崎市民交流センターニコリ 2階

にらちびイベントスペース

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 8月 9日（金）10時～

市外の方 8月16日（金）10時～

① 託児料 1人500円（2人目200円）※託児は生後3か月～

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



イベント予約はこちらから