

韮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。



イベント予約はこちらから

日時：令和2年10月16日（金）13:00～14:00
場所：韮崎市民交流センターニコリ 3階 にら★ちび
定員：5名
講師：山本由紀さん(韮崎助産院 助産師)
服装：動きやすい服装

申込：韮崎市の方、市外の方ともに

9月25日（金）10時～

ホームページからのみの受付となります

URL <http://nirachibi.jp/>

韮崎市外の方でパスポートを
お持ちでない方は入館利用料の
100円が必要です。

- ① 託児料 1人500円（2人目200円）※託児は生後3か月～
※メッセージ欄にて託児の有無(有の場合は託児するおこさまのお名前・月
齢)をお知らせください
- ② 託児希望の方は**12時50分**までににら☆ちび2F イベントス
ペースへお越しください。

【イベント参加にあたってのお願い】

新型コロナウイルス感染拡大防止のための対策として、イベント開始の前に検温と問診票による
体調確認をさせていただきますので、ご協力をお願いいたします。

(体温が37.5℃以上の場合には参加ができません。)

また、イベント当日の朝に体調がすぐれない場合は無理なせず、にら★ちびまでキャンセルの
ご連絡をおねがいいたします。