

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4年6月24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：8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

お申込み 蕪崎市の方 5月13日（金）TEL/HP10時～

蕪崎市以外の方 5月20日（金）TEL8時～ HP10時～

ホームページまたはお電話で受付します

URL <http://nirachibi.jp/> TEL 0551-23-7676



イベント予約はこちらから

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 **3F** 蕪崎市子育て支援センターにら☆ちびへ
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さらず、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。