

## 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9月9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 8月12日（金）TEL/HP10時～

蕪崎市以外の方 8月19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。

③ **大変人気のイベントです。できるだけたくさんの方が参加できるよう、年1回のご参加にご協力をお願いいたします。**

### 【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。