

## 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・・・  
我慢していてこども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6年9月20日（金）13:00～14:00  
場所：蕪崎市民交流センターニコリ 1階 和室会議室2  
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

① 託児料 700円 ※託児は生後3か月～

※イベント託児のため、蕪崎市ファミサポ事業利用助成金の対象外です

※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2Fに★ちびイベントスペースへお越しください。

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。**

お申込み 蕪崎市の方 8月9日（金）TEL/HP10時～

蕪崎市以外の方 8月16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 <https://nirachibi.jp/> TEL 0551-23-7676

