

## 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 8 年 1 月 23 日（金）13:00～14:00

場 所：韮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(Art touch にらさき助産院 助産師)

服 装：動きやすい服装

① 託児料 700 円(2 人目～ 1,000 円) ※託児は生後 3 か月～

※イベント託児のため、韮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 にら★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 韮崎市の方 12 月 12 日（金）TEL/HP10 時～

市 外 の 方 12 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 <https://nirachibi.jp/> TEL 0551-23-7676



イベント予約はこちらから