

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 記念料 700円(2人目～ 1,000円) ※託児は生後3ヶ月～

※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