

産後のからだを知ろう！

～骨盤トレーニングを通して
「こころ」と「からだ」を整えよう～

無料

運動ができるよう
な、動きやすい服
装で来てね！



産後の女性は、心身ともに疲弊しているのに、育児は待ったなし！！

パートナーや家族と協力しながら、育児・家事をすることも、
母親の「こころ」と「からだ」の負担は相当なものです。

さらに、ワンオペ育児や仕事復帰の準備などが重なると、
母親自身が心身の回復を優先できない状態に陥ってしまいます。

このような産後の心身の悩みや不安をみんなでシェアし、
骨盤トレーニングを通して身体を整えてみませんか。

赤ちゃんと一緒に参加することもできます！



日時

令和4年1月26日(水)

13:10～14:30

場所

市民プラザ あくろすホール

(京王線「国領」駅から徒歩1分)

定員

10名(申込み先着順)

対象

産後・乳幼児育児中の女性



ファシリテーター：吉田敦子

NPO法人母子フィジカルサポート
研究会代表理事・助産師・整体師

共著『新版 おなかにいるときからはじめるべ
びいケア～妊娠・出産・育児を気持ちよく～』

《参加される方へお願い》

- ・マスクの着用をお願いします。入館時には手指消毒、館内では咳エチケット等にご配慮ください。
- ・発熱や咳など、体調がすぐれない場合は参加をお控えください。

会場：調布市男女共同参画推進センター あくろすホール

調布市国領町2-5-15 コクティール3階 市民プラザあくろす内

申込み事項：氏名、連絡先(電話番号/メールアドレス)、住所、同伴者氏名、お子さんの月齢

保育：無料・要申込(1歳～就学前)若干名(先着順)

保育申込期間 12月21日(火)～1月11日(火)

申込み/問い合わせ：お電話・メール・FAXにて

12月21日(火)～(土日祝日を除く)9:00～17:00

TEL:042-443-1213 FAX:042-443-1212

メール:danjyo@w2.city.chofu.tokyo.jp



予約制無料保育あり

1歳から未就学児までの
お子さんをお預かりします