「ほっとサロン・しぇいくはんず」は
ゆったりした空間で気軽に話せる癒しの場です

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

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・家事をするとしても，

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３月１６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　６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 ベびぃケア～妊娠・出産・育児を気持ちよく～』

《参加される方へのお願い》
・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／ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ)，住所，同伴児がいる場合(お子さんの名前，月齢)

保育:無料・要申込(1歳～就学前)若干(先着順)
保育申込期間　2月22日(火)～3月1日(火)

申込み/問い合わせ:お電話・メール・FAXにて
2月22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