

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

令和4年

7月27日(水)

13:10~14:30

産後のからだを知ろう！

～骨盤トレーニングで「こころ」と「からだ」を整えよう～

動きやすい服装
で来てね！



産後は今までの生活とは環境が一変し、
「こころ」も「からだ」も疲れているのに、育児は待ったなし！！
赤ちゃんを中心に大忙しの生活で、自分のことは後回しになりがちです。

このような産後の不安や悩みをみんなでシェアし、
骨盤トレーニングで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！

無料

対象：産後・乳幼児育児中の女性

定員：申込順6名

会場：調布市男女共同参画推進センター

市民プラザあくろす3階 ホール

申込み方法：電話、メール、FAX

申込み事項：氏名、連絡先（電話/メールアドレス）、住所、
同伴のお子さんがいる場合はお子さんの名前、
月齢



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。

保育あり

要申込み（1歳～就学前）

保育申込受付期間：

7月6日(水)～7月13日(水)



【申込み・問合せ】 7/6(水)～(土日祝日、休館日を除く)9:00～17:00

調布市男女共同参画推進センター

調布市国領町2-5-15 コクティ市民プラザあくろす3階（京王線「国領」駅から徒歩1分）

TEL：042-443-1213 FAX：042-443-1212 メール：danijo@w2.city.chofu.tokyo.jp

