

「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

10月26日(水)

13:10~14:30

前回好評につき**第2弾!**

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4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 研修室3

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:

10月6日(木)～10月13日(木)



【申込み・問合せ】 10/6(木)～(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: danjyo@w2.city.chofu.tokyo.jp

