

ほっとサロン しえいくはんず

～骨盤トレーニングで「こころ」と「からだ」を整えよう～



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～』（合同
出版）

産後の からだを 知ろう！

1月24日(水)
13:10～14:30

場所：
市民プラザ あくろす
コクティール3階
研修室3
調布市国領町2-5-15
※京王線国領駅から
徒歩1分

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。
赤ちゃん中心の大忙しの生活で、自分のことは後回し
になりがちです。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できます。

「ほっとサロン しえいくはんず」は気軽に話せるゆったりとした癒しのサロンです。

申込み：右記申込みフォームまたは電話で

※12月21日(木) から受付開始

※電話は土日祝日・休館日を除く9:00～17:00

無料



申込みフォーム

定員：先着順4人 ※動きやすい服装でお越しください。

対象：産後・乳幼児育児中の女性 ★赤ちゃんと一緒に参加できます

★予約制無料保育あり★

要申込(先着順・若干名) 対象：1歳～就学前 保育申込期間：12月21日(木)～1月16日(火)

[問い合わせ先] 調布市男女共同参画推進センター

センターHP

電話：042-443-1213 ※土日祝日・休館日を除く9:00～17:00

メール：danjyo@city.chofu.lg.jp

