妊娠中の骨盤調整に！

骨盤セルフケア教室

「子育てはお腹の中から」！

健やかな赤ちゃんの成長のために骨盤ケアを学んでみませんか？

骨盤ケアは妊娠中から始めるのがベストなのです。

目指すのは「まるいお腹」！妊娠中からセルフケアを行って、お産に向けての身体を整え、快適なマタニティライフ、そして安産を目指しましょう。

健やかなマタニティライフのお手伝いをします。

日　時：月曜～金曜日　9時～15時の間　約1時間程度

持ち物：とこちゃんベルト・腹巻・バスタオル２枚・母子手帳

（ご希望の方は当院でも購入できます）

対　象：妊娠16週以降の妊婦さん

料　金：3000円

場　所：ぼっこ助産院

定　員：1名

予　約：電話にて予約受け付け(要予約）

ぼっこ助産院：☎087-844-4103

※動きやすい服装でお越しください。