

妊娠・産後の骨盤調整に!

# 骨盤ケア教室



## 「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。

また産後の方は、骨盤とお腹を一緒にケアをします。産後起こりやすい腰痛や尿漏れ・頻尿などに対処していきましょう。

健やかなマタニティ・子育てライフのお手伝いをします。

**日 時 : 毎月第4木曜日 10:00~11:30**

**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~産後2か月まで**  
(他院で出産予定の方もご利用できます)

**料 金 : 妊婦さん 1,200円 産後の方 1,000円**

**場 所 : ぼっこ助産院 デイルーム**

**予 約 : 助産院ホームページから**

**定 員 : 3名**

**※動きやすい服装でお越しください。**