親子でできる
骨盤ケア

妊娠・産後の身体の変化
骨盤底筋トレーニングについて
ストレッチも行います♪

\こんなお悩みありませんか？/

- 腰痛で抱っこに支障が出る
- 家事が疲れやすい
- 肩こりで授乳が辛い
- くしゃみをした時に尿漏れがある
- ふとした時の自分の写真をみて
  産後の体型にショックを受けた
- ぽっこりお腹が気になる
- ストレスですぐイライラしてしまう

\参加すると得られること/

- 立ち姿がきれいになる!
- 体型がスッキリみえるようになる！
- 疲れにくいからだになり
  子どもとのお出かけが楽しくなる！
- 腰痛・肩こり改善！
- 育児がスッと楽になる！

令和5年
10月21日(土)

講師
助産院moana
助産師　伊藤　綾

時　間：　10:00～12:00　(9:45から受付)

場　所：　旭川市子育て世代包括支援センター　waka・ba
(1条通8丁目　ツルハ旭川中央ビル2階)

対　象：　未就学児を育てているご家庭の方　10組

参加費：　無　料　（駐車場代は自己負担となります）

その他：　動きやすい服装でお越し下さい

waka・ba

お申込み・お問い合わせはこちら
旭川市子育て支援部おやこ応援課　080-4882-4885