

# 助産師さんの元気講座

## ～身体のメンテナンスのしかたを学ぼう～

出産後の身体の不調や腰痛・肩こり・骨盤の歪みなど、気付いてはいるけれど、日々の忙しさで我慢していることはありませんか？  
毎日を元気で楽しく過ごすために、身体のケアについて助産師さんからアドバイスを貰いましょう。  
自分で出来る体操なども教えていただきます。



**6月3日（金）**

**10：30～11：30**



対象：ハイハイ前の赤ちゃんとママ（動きやすい服装で）

定員：5組程度（母子同室になります）

持ち物：バスタオル、ハンドタオル

講師：助産師 坂田やい子さん

申し込み：5月13日（金）～（先着順となります）

\*申込は、お電話でお願いします（10:00～16:00）

南砂子ども家庭支援センター 03-5617-8106



