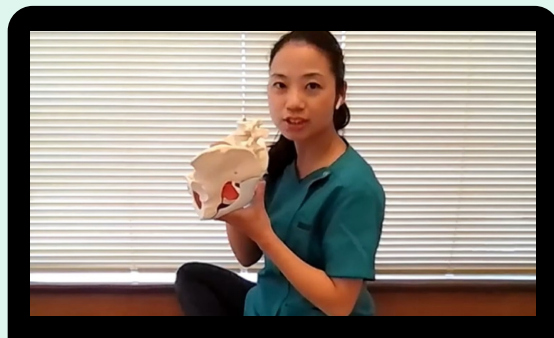
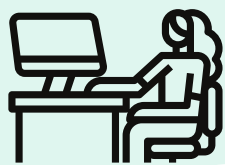


～マタニティ & ママ向け講座～

お家から参加できる



からだケア講座

開催日時

2022年1月30日(日)

オンラインにて開催いたします。

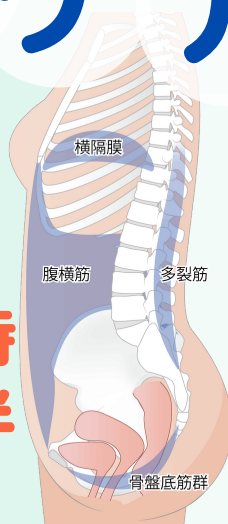
産後ママ向け：10時～11時

妊婦向け：11時半～12時半

参加費

2000円(1講座)

EVENT INFORMATION



Q.体ケアで、
骨盤よりも
大切なのは？

A.
インナーユニット
(胎児や骨盤を
支える重要な筋)

専門家がわかりやすく
お伝えします！

妊婦さん向け

安産にむけて自分で
からだをつくろう

- ▶ 妊娠中の腰痛や尿もれの原因を知ろう
- ▶ 生活の中でできるお産のための骨盤ケア

産後ママ向け

やってみよう♪
自分でできる骨盤ケア

- ▶ 体に優しい育児動作や抱っこ紐の使い方
- ▶ 体をきれいにもどすストレッチや運動
- ▶ 自分でできる骨盤調整

専門家も参加可能です。

ケアに重要な体の構造や
ママに伝えるポイント
が学べます。
横浜市助産師会の会員
2000円
会員外の医療従事者
5000円

主催：横浜市助産師会

～協力団体 Women's Body Labo～

お申込みは、公式HPまたはQRコードから ⇒

<https://www.jo34.yokohama>

