



産後の“骨盤”のゆがみ、気になりませんか？

骨盤ケア レッスン

体の崩れや腰痛など、さまざまな産後トラブルに悩まされていませんか？
もしかして、もしかすると…“骨盤”のゆがみが原因かもしれません！！
みなさんの悩みを聞きながら、自宅でできる産後の骨盤ひきしめレッスンを開催します！

【日時】 令和元年11月22日(金) 10:00～10:50

- 【場 所】 松山市久枝児童館 遊戯室
- 【対 象】 イベント当日に1歳未満のお子さんがいらっしゃる母親 15組
- 【内 容】 産後の骨盤引き締めレッスンなど
- 【参加費】 無料
- 【申 込】 令和元年10月16日(水)から事務室で参加券配布〔先着順〕
- 【協 力】 『マタニティ整体 nico』 講師 高本 愛 先生



●活動の様子を撮影し、ホームページやイベント報告等に使用する場合があります / ●本申込で得た個人情報は当事業の目的以外には使用いたしません。 / ●9:00-11:00 は遊戯室の通常利用はできません。 / ●イベントのため、『親子体操(平日 11:00～)』は開始時間を 11:10 へ変更し、縮小実施します。

社会福祉法人 松山市社会福祉事業団
松山市久枝児童館
〒791-8017 松山市西長戸町 638-1
TEL(089)922-3800 FAX(089)924-1888

き り と り

『骨盤ケアレッスン』参加券引換書 受付日(月 日)・受取者()・番号()

お子さんの氏名		フリガナ	
性 別	男 ・ 女	月 齢	ヶ月

郵便番号		住所(町名までで可)		市	町
電話番号		保護者名			

事前質問欄 (任 意)	※骨盤に関する悩みやご相談があれば記入してください(講座内のプログラムを立てる際の参考とします)
------------------	--