



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3年2月5日(金) 10:10~11:00**

- 【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 12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3年1月4日(月)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



※去年度の様子です

■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とは当事業の目的以外には使用いたしません / ■10:00-11:10は遊戯室の通常利用はできません

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、  
開催時期の変更のほか、中止する場合があります  
あらかじめご了承ください

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

**参加券引換書** 骨盤ケアレッスン 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 |  | 当日、何名でお越しの予定ですか | 名   |

|               |  |
|---------------|--|
| 事前質問欄<br>(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) |
|---------------|--|