



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2年2月6日(木) 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2年1月15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)
---------------	--