

子育てほっとサロン2016

0歳～乳幼児&パパ・ママ、プレパパ・プレママも歓迎！

体験企画 第6弾「春に向けて産後の総点検！」

～仕事復帰前に、ピラティスで骨盤ケア
×助産師さんに不安や疑問を相談～

骨盤の不安や疑問を

プロに聞いてみよう。

- 講師＊ピラティスインストラクター
渡辺美穂（2人の子育てママ）
- 講師＊助産師
池田江利子（3人の子育てママ）

【日時】

2/16(木)

受付 10:00～

体験企画開始 10:30～

昼食OKタイム 11:30～12:30

みんなでお片付けタイム 13:00～13:15

＊当日はバスタオルを持参下さい。

【場所】

川崎市男女共同参画センター（すくらむ21）4階多目的室

〒213-0001川崎市高津区溝口2-20-1

TEL：044-813-0808

ホームページ：<http://www.scrum21.or.jp>

※ JR 南武線『武蔵溝ノ口駅』、東急田園都市線・

大井町線『溝の口駅』より徒歩10分

※ 駐車場・駐輪場あり。4階にベビーカー置場あり。

二人目を産み終えて
からのケアでも大丈夫かな？

出産後、骨盤って
そのままでいいの？

他にも
腰痛、便秘、冷えなども骨盤ケアで
改善するかもしれないですよ。



【サロン入場料】

1家族 **500**円

＊当日先着25組となります。

＊30分の産後ピラティスレッスン付き



【お問合せ先】たかつ子育てサークル「バンブーキッズ」

●Blog：<http://ameblo.jp/chikurinso/>

●Mail：bamboo.kids2012@gmail.com

