

上野順子先生による★赤ちゃん和妈妈のための骨盤ケア塾★

書籍「安産力を高める骨盤ケア」の著者、上野順子先生を青森県よりお招きして骨盤ケアを開催します。

骨盤は体にとって、とても重要な存在。家でいうと、大黒柱。妊娠や出産でゆがんでしまった、ゆるんでしまった骨盤をみんなで一緒に整えましょう！！

全国的に大人気の順子先生が行う「骨盤ケア教室」です。妊娠中の方も産後のママも参加できる内容です。もちろんお子様連れでの参加も可能です。

自分の身体を知って、セルフケアを毎日行い、元気に楽しく子育てをしませんか？

☆日時☆2019年4月13日(土) 10:00~12:00

☆会場☆うまじ助産所 (円成寺内) 福井県三方上中郡若狭町岩屋42-4

☆定員☆10名程度 (助産師等の見学あり)

☆参加費☆¥3,500

※健美ベルトが必須となります。お持ちでない方は、当日450円で購入をお願いいたします。

お申し込みは、①お名前②ご職業、職種③受講時のお子さまの月齢、妊娠中の方は週数

④健美ベルトの購入希望の有無を添えて、お申し込みください。



←うまじ助産所

お問合せフォーム

お申し込み先は、うまじ助産所(馬地)まで。

<持ち物>

- お持ちの骨盤ケアグッズ(トコちゃんベルト、健美ベルト、体操用ピーロ、腹巻き、さらし…など)
 - 30cm くらいのアームカバー(農作業用 事務仕事用は不適です)かレッグウォーマー
 - バスタオル1枚
 - 薄手フェスタオル3枚
 - ガーゼハンカチ数枚
 - 飲み物
 - 体を締め付けない動きやすい服装
- ※骨盤ケアグッズ当日販売もしています。



※お弁当は、持参して頂いても構いません。別途¥1,000にて注文可能です。希望者は、連絡ください。



講師：上野順子 (助産師)

青森県八戸在住の助産師、上野 順子です。2013年12月に『安産力を高める骨盤ケア』を執筆して、家の光協会から発行し、同時に、「安産誘導セミナー」の講師デビューをしました。2015年2月からは「骨盤ケア アドバンスセミナー」の講師もしています。現在は、青森県を拠点に全国で「骨盤ケア」を開催している。