

上野順子先生による★赤ちゃんとママ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！！

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)

一般ママ 10:00~12:00 医療従事者 10:00~16:00

☆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☆一般ママ 10名程度 医療資格保有者 5名程度

☆参加費☆一般ママ¥3,500 医療従事者¥15,000(午前の見学のみのみ¥5,500)

※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
- 薄手フェイスタオル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

<医療従事者 追加持ち物>

- 書籍「安産力を高める骨盤ケア」
- 書籍「産後の骨盤ケア」←当日購入可能
- お持ちの骨盤ベルト トコベル さらし 2.5~3m
- あれば 術後腹帯

※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。