

授乳や抱っこによる
肩や腰の痛みを
和らげたい

ママ同士
おしゃべりしたい

参加**無料**！

託児付き！

各 7 組程度

産後のママのための

骨盤ケア教室



子育て支援センター
すみれ

四日町 234-1

9月3日(火)
11月13日(水)

子育て支援センター
たんぽぽ

三福 295-1

9月5日(木)
12月3日(火)

こども広場

大仁 334(くぬぎ会館)

10月16日(水)
2月6日(木)

対象：産後3か月から1年未満のお母さん（伊豆の国市民限定）

時間：午前9時30分から午前10時30分まで（受付：9時15分から9時25分）

講師：静岡県理学療法士会 理学療法士

内容：姿勢・骨盤底筋・お腹のトレーニング、ママ同士の交流等

申し込みは
QR から

各回開催日から10日前までにお申し込みください。

（申込者が多数の場合は抽選、3回までリピート可能）

お問い合わせ：伊豆の国市健康づくり課 TEL 055-949-6820

※申込状況により、当日の申込も可能な場合があります。上記までお問合せください。

予
約
制

