

骨盤ケアクラス

- ・ 骨盤は体の土台であり、分娩時の3要素の1つでもあります。
- ・ 妊娠～分娩～産褥～一生にかけての大事な部分です。
- ・ 妊娠による頻尿、脱肛、腰痛、恥骨痛などといった
- ・ マイナートラブルに悩んでいる方へ、妊娠中のケアによって、
- ・ その後が少しでも楽に過ごせるようにアドバイスします。

教室の内容

- ☆ 骨盤と妊娠についてのお話
- ☆ 体操（操体法2種）
- ☆ さらし支持

講師：村岡由美子助産師

渡部信子氏

（トコちゃんベルトの開発者）の
サロンで1年半研修を受け
交換整体セミナー終了



日 時：毎月第1土曜日 午前 午後の2回

（都合により変更になる場合があります。予定表でご確認下さい。）

午前の部：AM10:00～11:30（11:30～個別指導が必要な方）

午後の部：PM2:00～3:30（3:30～個別指導が必要な方）

場 所：3階大ホール（午前午後とも教室後の診療は受診できません）

参加対象者：妊娠されている方（妊娠週数関係無く）

※予約制（7名まで）web予約 他教室から予約出来ます。

※お子様の会場への入室・託児はできません。

※ご家族のご同伴はできません。

参加費：500円 ※個別指導は追加指導料500円

[他院に通院中の方は参加費2000円・個別指導追加指導料500円]

