

産後の自分を大切に！

# 本当に必要な骨盤ケア講座

参加者募集中！

産後のカラダを整えるのに、  
本当に必要なのは〇〇を整えること。

産後の骨盤ケア、と聞いてどんなことをイメージしますか？  
「骨盤矯正が気になる」  
「産後半年以内じゃないとだめって聞きました」  
「骨盤は広がったり歪んだりしているんですよね」

産後のカラダを整えるのに、  
本当に必要なのは〇〇を整えること。  
今回の講座では【腰痛】【肩こり】【尿もれ】【体型の変化】  
といった、よくあるお悩みの原因と対処法、産前産後全体の  
プチ体験ができます♪

## 本当に必要な骨盤ケア講座

- ・開催日：9月13日（金）
- ・時間：10:00-12:00
- ・会場：認定こども園 釜井台幼稚園内  
「イイネカフェ」  
\*駐車場あります
- ・対象：未就園児親子（0歳児）
- ・参加者：先着6組
- ・参加費：500円（飲み物付）\*当日受付で支払い

【お申込みはQRから】



申込締切：9月6日

講師：助産師・整体師 高橋なお

宇都宮市にて昨年11月に助産院を開業。分娩を扱わず、妊娠中や産後のお母さん、赤ちゃん、ご家族のご相談にのったり、母乳ケア、産前産後整体（骨盤軸整体）をお届けしています。自分自身の経験から【お母さんの笑顔は、家族も笑顔の笑顔につながる】と思っており、そのために日々関わらせていただいています。

開催会場（主催）

認定こども園 釜井台幼稚園  
イイネカフェ  
宇都宮市下岡本町4548-4

お問い合わせ/お申込み

TEL 0120-916-655  
【運営】一期コンサルティング  
宇都宮市宿郷3-16-12 2F

応援スポンサー



積水ハウス 宇都宮支店

