

参加費無料
要申し込み

廿日市市（令和7年度）

骨盤ケア・ベびいケアのご案内

妊娠・出産後のママの骨盤ケアと、赤ちゃんの発達段階に応じた姿勢のお話と体のケアを行う2回コースです。

ママが笑顔になれるよう、整体師の資格を持つ助産師がお話します。

妊娠期のママも是非参加してください。

	基礎編（参加必須）	実践編
5月コース	14日（水）	21日（水）
7月コース	2日（水）	9日（水）
9月コース	10日（水）	17日（水）
11月コース	5日（水）	12日（水）
12月コース	3日（水）	10日（水）
令和8年2月コース	18日（水）	25日（水）
3月コース	11日（水）	18日（水）

※日程は変更することがあります。母子モまたは廿日市市公式LINEでご確認ください。

◆時間：10:00～11:30（受付9:45～）

◆場所：学研廿日市市多世代サポートセンター 3階 学研ホール

◆対象者：妊婦さん、出産後の親子（廿日市市在住）

◆定員：12組（おひとり1回限りの参加です）

◆講師：助産師 藤田 亜希子氏（マミィケア ひだまり）

◆持参物：①バスタオル（赤ちゃん寝かせる用） ②温かい飲み物

【問い合わせ】

産前産後サポートセンター

廿日市市地御前1丁目3-28
学研廿日市市多世代サポートセンター内1階
TEL：(0829) 30-9252
FAX：(0829) 30-9253

【申込み】

母子モ

「はつっこ手帳」

または
「廿日市市公式LINE」



これからあかちゃんを迎える
妊婦さんの参加もOKです。



※駐車場には限りがありますので、できるだけ公共交通機関でおこしください