

参加費無料  
要申し込み

廿日市市（令和8年度）

# 骨盤ケア・べびいケアのご案内

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	13日（水）	20日（水）
7月コース	1日（水）	8日（水）
9月コース	9日（水）	16日（水）
11月コース	11日（水）	18日（水）
12月コース	2日（水）	9日（水）
令和9年2月コース	3日（水）	10日（水）
3月コース	3日（水）	10日（水）

※日程は変更することがあります。母子もまたは廿日市市ホームページでご確認ください。

◆時 間：10:00～11:30（受付9:45～）

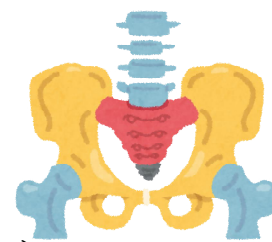
◆場 所：学研廿日市市多世代サポートセンター内3階 学研ホール

◆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（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



【問合せ】

妊婦は90日前  
産婦は30日前から予約可

【お申し込み】

これからあかちゃんを迎える  
妊婦さんの参加もOKです。

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  
月曜日～土曜日 9:00～16:00  
TEL: (0829) 30-9252

母子も

「廿日市市公式LINE」



※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てください