

産むときはスムーズに  
産んだ後はスマートに

ファミリーサロン全体の

## 妊婦さんのための整体講座

- 骨盤と骨盤底筋のこと
- 妊娠中に骨盤を整える運動  
骨盤底筋の運動(ペリネ・ムーブ)

日時 2月10日(土) 11:00～ 40分程度

3月10日(土) 11:00～ (同内容)

※ 毎月第2火曜日

料金 500円/名

要予約 (定員5名 20週以降の方)

持ち物 タオル (汗を拭く程度のもの)

動きやすい服装でご参加ください。

問い合わせ・ご予約は ファミリーサロン

お電話 042(326)2414 メール [info@familysalon.net](mailto:info@familysalon.net)



# 妊婦さんの為のお灸倶楽部

2月27日（火）

11：30～12：30

※ 毎月第4火曜日

部費500円 要予約 定員4名

（別途お灸お譲りします）



簡単な足ほぐしのマッサージなどをしながら、自分の身体を知り感じていく時間、情報交換の場など楽しい時間にしていきたいと思います。

- 妊娠20週以降の胎動を感じた方。
- ひざ下、ひじ下が出やすい服装でお越しください。
- 簡単な問診票を記入いただきます。



- 簡単なアンケートにご協力ください。

ご予約はお電話042（326）2414まで