

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 4月14日(土) 11:00～ 40分程度

5月12日(土) 11:00～ (同内容)

※ 毎月第2土曜日

料金 600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



妊婦さんの為のお灸倶楽部

4月24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



講座：**コバのコト**。全4回 水曜日 10:30～12:00

- ①美しい日本語を使おう 5/9
- ②今の私を見つめよう 5/16
- ③伝わる話し方を考えよう 5/23
- ④「読みっこ 聞きっこ」 5/30

参加費：500円（別途ケーキセット 500円）要予約