

## 助産師による

# 産前・産後の骨盤ケアクラス

2020年 10月31日

13:30~15:00 費用 1,000円



妊娠中から産後の腰痛や肩こり頭痛、恥骨、尾骨痛などの痛み。尿漏れや痔、便秘などのマイナートラブルでお悩みの方は必見！

快適なマタニティライフを過ごし、安産&元気に子育てを楽しみやすいからだづくりのために今すぐできるセルフケア方法を助産師がお伝えします。

今だけ！ZOOMを見ながら  
一緒にやってね！

受講者全員に簡易骨盤ケアベルトプレゼント付き

### お申し込み方法

電話または受付にてお申込みください。受付にてご入金確認後ケアベルトをお渡し致します。

ZOOMをインストール氏名の分かるアカウント名登録をお願いいたします