

ママのための 健康講座

毎日の子育てはいかがですか？

体の調子はどうでしょうか？ 鍼灸師の先生に来ていただいて体のチェックを行い皆さんに合ったセルフケアの方法等を教えてもらっています。

下記の要領で行っていますので是非遊びに来て体を楽にして子育てしてみませんか？

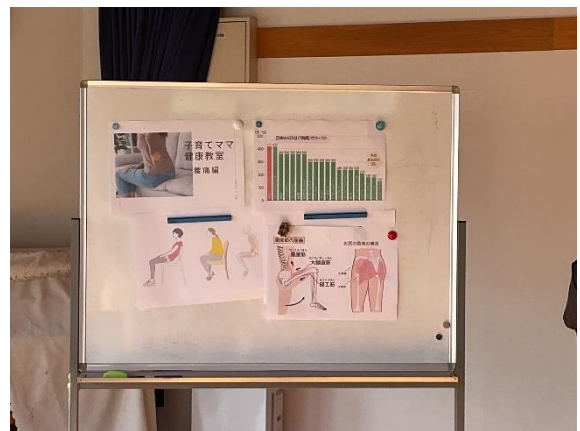
参考 昨年度の状況

1, 首・肩周り編 2, 腰痛編 3, むくみ編
4, 坐骨神経痛編

4つの部位について教えていただきました。

今年度もお母さん方もの体の状況に合わせて
対応してもらえます。

要望等ありましたらお知らせください。



開催日予定

8月18日(月) 首・肩周り編

12月15日(月) *利用者さんの希望を

1月19日(月) 聞いて進めます

3月16日(月)



持参物

とくにはありませんが
水分補給用のお茶など

連絡先

子育て支援センター たつのこ

tatunoko4406@icloud.com

TEL 080-6240-4406

要 予約 8組

*子どもさんと一緒にお越しください

