

理学療法士 鍼灸師 助産師の専門家に聞く／

妊娠中からの 身体ケア講座



他では聞けない
産前産後の
骨盤のはなし

産後の生活
どうなるの？

授乳の
準備
できてる？

お産を
乗り切る
には

今何を
やっておく
べき？

参加費

無料

内容

お腹の中からはじめる育児と授乳のこと

時間

10:00～11:30

対象

座間市在住で妊娠18週～35週の方とそのパートナー
※主治医から安静などの指示がある方は参加できません

場所

座間市民健康センター

持ち物

カラダケアBOOK（小冊子）

※R6年3月から母子手帳とともに配布されています。
お持ちでない方は会場でお渡しします。

お持ちの骨盤ベルト

（使用している方、これから使用を考えている方のみ）



2025年度

6月1日（日）
9月6日（土）
11月16日（日）
1月28日（水）
3月8日（日）

開催は2か月に1回
すくない機会を逃さないでね



主催：ざま子育て応援プロジェクト！（ざまKOP）

協力：Women's Life Care

お申し込み
詳細は
QRコード

