



リフレッシュ講座

保育付
(有料)

ストレッチ&トレーニング

～ 産後は体重よみまず体型から ～



産後の骨盤状態を知り、
ストレッチとトレーニングで妊娠前の身体に近づけましょう！

2024年6月7日(金)10:30～12:00

場 所：十日市場自治会館（いっぽのお向かい）
定 員：10名
参加費：無料

【保育が必要な方】

定 員：10名（別室集団保育）
場 所：いっぽ2階研修室
保育料：800円



申込み：5月24日(金)10:00～
右の二次元コードよりお申込みください

講師プロフィール & 整骨院の紹介

●水谷 和貴 さん

横浜市緑区 はくさん鍼灸整骨院院長(鍼灸師・柔道整復師)
平成30年4月に開業。妻、息子、娘の四大家族。
休日はいつも子供といます。最近は体力のついてきた小学3年生の息子と、川和保育園に通う娘と海やプール、公園、キャンプなどで楽しく過ごしています。いつまで経っても抱っこを求める娘を相手にしているので私の体力が気になりますが、毎日幸せに過ごしています。同じ子育て中でもありますし、皆様よりも少しだけ先輩でもありますので、親としても治療家としても生活に役立つお話しが出来ればと思います。お気軽にご参加下さい。



●はくさん鍼灸整骨院

緑区白山町にあるはくさん鍼灸整骨院です。午前中は産後骨盤矯正の方が多く、当院ではお子様連れも大丈夫！産後のケアをしっかりと、痛みの無い身体作りをしましょう！！

主催・問い合わせ 緑区地域子育て支援拠点いっぽ
[TEL:045-989-5850](tel:045-989-5850) FAX:045-989-5851