

逗子市子育て支援センターミニ講座

産後の体と骨盤ケア

産後の体型変化が気になる方、腰痛・肩こりでお困りの方
日常生活の姿勢や抱っこやおんぶのポイントを
教えてもらいませんか？

一人ずつ抱っこ紐のフィッティング時間があります

日 時：2026 年 3 月 12日（木）

10：00～11：00

場 所：逗子市子育て支援センター

講 師：mama care湘南 理学療法士 竹内香奈

対 象：0歳児のママ

要予約：先着8組まで

申 込：2月21日（土）より（電話・来所にて）

持ち物：抱っこ紐やおんぶ紐、バスタオル

※当日は駐車場の混雑が予想されます。
来所の際は、公共交通機関をご利用ください。



〈お問合せ先〉
逗子市子育て支援センター
046-871-5001



ZUSHI-KODODATASHENKENTER