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 12月 7日（月）
　　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　吉澤　美里

対　象：０歳児のママ
要予約：先着8組まで
申　込：11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.KOSODATESHIENCENTER