

# 不快症状をセルフケアできる 骨盤ケア

妊娠中から産後まで、助産師が教える！

2017年2月26日(日) 午後1時30分～3時30分 受付開始午後1時～

先着

50名様

要事前予約

場所 | 国立成育医療研究センター1階 講堂

対象 | 妊婦さん・産後のママ・母子支援をしている方

参加費 2,000円 (助産師会会員 1,000円)  
子育て利用券が使えます

腰痛  
恥骨痛

頻尿  
尿漏れ

便秘  
痔

こんなことで  
困っていませんか？

肩こり  
頭痛

冷え性

むくみ

運動ができる服装で  
バスタオル1枚お持ちください

講師： 助産師 吉田敦子  
NPO法人  
母子フィジカルサポート研究会代表理事  
共著：おなかにいるときからはじめる  
べびいケア



お申し込み・お問い合わせ：成育医療研究センター広報 koho@ncchd.go.jp



申込み

主催：公益社団法人東京都助産師会 世田谷・目黒地区分会  
共催：国立成育医療研究センター  
後援：世田谷区(申請中)