

健康な身体に変身！

ベリネ  
ママの骨盤ケア  
教室

＼産後ママの皆さん！！／

垂れたお尻、戻らないウエスト、尿のトラブルなど。  
気になっていませんか？

その症状、**骨盤**が**原因**かも!?

ママの骨盤ケア教室で💡

ペリネ強化運動で  
骨盤の怠けている筋肉を引締めます！

スタイル  
アップ▲

尿トラブル  
便秘改善

腰痛改善

健康な身体のために、楽しくケアをしましょう♪

◆Information◆

日時：第3金曜日 10:00～11:00

場所：助産所とうみ 2階多目的室

対象：産後1ヶ月以上のママ

持ち物：水分・運動できる服装・  
赤ちゃん、お子さんのお出かけ荷物

参加費：1回600円

お申込み：☎0268-62-0168（助産所とうみ）

◆Profile◆

波田野 ちえ Chie Hatano

理学療法士として14年間、病院勤務  
をしていました。現在は二児の母。

自身で身体の悩みを体験したことから、  
骨盤のケアを研究・実践を開始。

悩みを改善することができました。

お悩みのご相談も承ります。お気軽にご参加ください！



## 平成 29 年度

### ママの骨盤ケア教室スケジュール

	第3金曜日
8月	18日
9月	15日
10月	20日
11月	17日
12月	15日
平成30年1月	19日
2月	16日
3月	16日