



NPO法人・子育てネット

くるみの会

<http://npo-kurumi.net>

五六市の日で～す。

三矢公園から東へ一筋目、五六市の通りから少し淀川方向に10mほど入ったところす。

くるみの会は月1回ラポールでベビーマッサージ会を開催しています

ひらかた子育て支援ネットワーク **お茶の間カフェ**とも今後連携予定です

つわりを乗り切るコツ～実技編～

おんぶ&スリング講習も適宜します

講師は自律整体でおなじみの

NPO 法人子育てネットくるみの会代表

助産師 黒田晴代 (はるか助産院)

日時 毎月第2日曜日 13時～14時

場所 はるか助産院 (くるみの会併設)

* 今後、ひらかた子育て支援ネットワークのお茶の間カフェで開催することもあるので、事前に必ずHPでご確認ください。

参加費 無料

- ・予約はつわりを乗り切るコツ～実技編～の講習会のみご連絡ください
- ・実技編に参加される方はウエストがゴムのゆったりしたフリースボンをはいてきてください (こちらで更衣も可)。足首の上まである靴下をご持参くださいね。

つわりはお産に向けての身体作りに欠かせないとも言われますが、やっぱり軽いほうが楽ですね。ただ、我慢するばかりではなくて、自分で軽減させる方法を覚えませんか？

骨盤から上半身のゆがみを取る身体の使い方をします。どなたでもできる簡単な内容です。気楽にどうぞ♪

枚方市三矢町4-6-2

090-3051-8281 (黒田携帯)

はるか助産院 (072) 380-9211

NPO 法人子育てネットくるみの会 (072) 380-3767

<http://haruka-mom.com> ご予約は上記QRコードでも可

携帯アドレス haru09030518281@docomo.ne.jp

はるか
助産院

