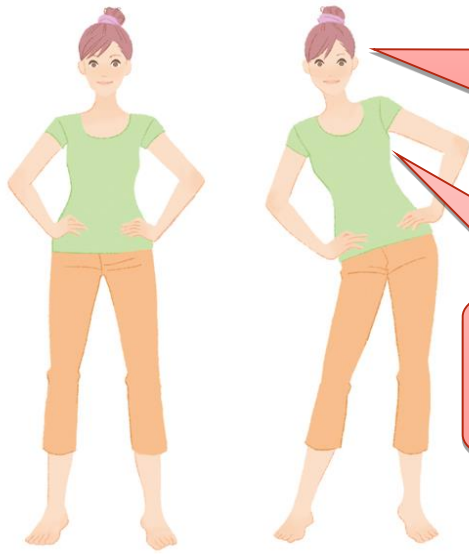


# ママのための からだケア教室 ～産後のホルモン周期と 乳房ケア編～



産後ボディ  
のお悩みは  
ホルモンが原因？

目指せ！  
スタイル復活！

- ◇ママの姿勢チェック・からだの不調チェック
- ◇産後のホルモン変化について
- ◇スタイル復活のための体操と食事について
- ◇乳房トラブル予防体操

## Women's Life Support Team について

ウィメンズヘルスに関わる理学療法士・助産師など多職種メンバーの集まり。情報交換や勉強会で知識を深め、女性の皆様が産前産後をより生き生きと、そして楽しく子育て生活を送っていただけるようにサポートする活動を行っています。

HPはこちら→



2月16日(日)

10:00～11:30

場所◆文京福祉センター  
江戸川橋4階

定員◆10組

(事前申込制、先着順)

対象◆産後3ヶ月～2年程度  
のママ

講師◆ Women's Life  
Support Team  
(理学療法士・助産師など  
8名予定)

持ち物◆バスタオル、飲み物

受講料◆2,000円

当日現金でお支払いください

マンツーマンに近い  
形で行います

申込み・お問い合わせ先  
子育てひろば江戸川橋  
03-5940-2909