



産前の骨盤底（ペリネ）ケア

出産に向けてのからだの準備に、何をしたら良いか悩んでおられませんか？
ご自分のからだが見つ力を最大限に発揮できるように、お腹の赤ちゃんとの暮らしや感じていることをお話ししましょう♪

そして安心してお腹の赤ちゃんと過ごすためのからだの使い方を体験し、ご自分を大切にすることから始めてみませんか？

日時 対象の方には声をかけさせていただき
日程調整をします

会場 保健福祉センター（本庁1階）和室

実施時間 1時間30分程度（参加無料）
※体調の不安がある方は、遠慮なくお申し出ください。

対象者 妊娠28週以降の妊婦
※健診などで医師より生活上の注意事項を言われている方は子育て応援課にお問い合わせください。

準備物品 母子健康手帳
バスタオル2枚、飲み物
腹帯や骨盤ベルト（お持ちの方）

動きやすく、締め付けない服装でお越しください（ズボンなど）

【お問合せ先】 神石高原町こども家庭センター にじいろ
子育て応援課 ☎89 - 3368

心地
いいな…

