

産後骨盤セルフケア

家庭で出来る簡単な体操やケアの仕方、
産後の体の仕組みについてお教えします。

骨盤底筋をケアすることによって
辛い痛みを和らげたり、
体型を維持することができます。
家事育児で忙しいお母さん。
是非この機会にご自分の体と
向き合ってみてください。



令和4年

開催
日時

3/23 水

1回目 14:00～

2回目 15:00～

予約制 各回定員5名様

参加費
無料

会場

子育てほっとステーション「サンスト館」

豊岡駅通商店街振興組合事務所(兵庫県豊岡市千代田町2番17号)

対象者

産後2ヵ月を経過されているお母さん

講師

柔道整復師、鍼灸師

田中鍼灸整骨院 院長

田中 祥吾



詳細は裏面をご覧ください。

(写真はイメージです)



Sun Stork Avenue
サン ストーク アベニュー

豊岡駅通商店街振興組合

〒668-0032 兵庫県豊岡市千代田町2番17号
TEL (0796) 23-2367 FAX (0796) 20-1240
<http://www.sunstork.com>

サンスト館開館日 毎週月曜～金曜日 9:00～17:00

ご予約時間帯・定員

予約制となっております。ご希望の時間帯をお選びいただき、参加申込書に○をつけてください。各時間帯定員 5 名様です。

① 14:00～ ② 15:00～

※お子様連れ参加は可能ですが、託児は行なっておりません。

申し込み方法

申し込み期間：3月1日(火)～16日(水)まで

- ①チラシの申込書にご記入の上、商店街組合事務所に提出ください。
- ②メールでも受付けます。申込書の記載内容を本文に入力して送信してください。
メールアドレス sunstorkoffice@gmail.com

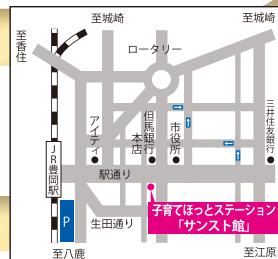
※メールの受信が確認できましたら返信いたしますので、スマートフォン等からお申し込みの場合は、お申し込みの前にパソコンからのメールが受信出来るよう設定をお願いします。

持ち物

バスタオル ※動きやすい服装でお越しください。

アクセス

専用駐車場はありませんので近隣の有料駐車場に停めるか、公共交通機関をご利用ください。



新型コロナウイルス感染症対策

参加される方へ

- ・体温が37.5度以上、風邪の症状等がある場合は参加をお控えください。
(同伴者の方についても同様です)
- ・マスクの着用・手指の消毒にご協力をお願いいたします。

商店街の対策

- ・スタッフは検温・体調チェックを行ないます。
- ・手洗い・手指の消毒・マスクの着用を徹底いたします。
- ・館内に空気清浄機を設置しています。
- ・定期的に換気・消毒を行ないます。

お問い合わせ

豊岡駅通商店街振興組合

〒668-0032 兵庫県豊岡市千代田町2番17号
TEL (0796) 23-2367 FAX (0796) 20-1240

参加申込書

参加希望の時間帯 ○で囲って下さい	① 14:00～ ② 15:00～				
お名前		年 齢	歳	産後の 経過月数	ヵ月
住 所	〒			連絡先	

※いただいた個人情報は当イベントの実施のため必要な場合および新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のために必要な場合に使用します。