

—助産師がゆく—

第14回



Dear ファミリー in 宇都宮



—みんなで育てよう輝く命—

日時：平成24年2月18日(土) AM9:30~PM12:30

場所：宇都宮市保健センター 第1研修室

(JR宇都宮駅西口 ララスクエア9階)

費用：無料 / どなたでもご参加ください

整体(ベビー整体も含む)
—骨盤の話及び体操—
ゆがみを取り、快適な日常生活が
送れる様に、自分の身体を知りま
しょう!

9:45~11:00

妊婦擬似体験
—妊婦になって
みませんか—
どなたでも参加OK!

9:30~12:30

タイムスケジュール

女性の健康相談

- * 産前産後のおっぱい
 - * 心と身体の悩み
 - * 更年期
- など何でも可

9:30~12:00

フラダンス(初心者向け)
キレイに気持ちよく、身体を
動かしましょう
* 妊娠経過良好で、安定期に
入っている方
* 産後6~8週間過ぎた方
赤ちゃんは、首がすわり、
スリング・抱っこ紐が使える、
両手が離せたらベスト!
見学もOK!

11:15~12:30

お子様の
記念に
残そう!
手型・足型

9:30~
12:30

主催 / 一般社団法人栃木県助産師会 県央・県東地区支部