

# 産後ケア はあとほっと

助産師さんによる

ママゼミとおしゃべりcafe



## 骨盤エクササイズで産後のカラダの回復

☆日付 平成30年6月22日(金) 13時から15時

☆場所 滝野川東区民センター 第1和室

## 乳児のカラダの姿勢から見た抱き方・寝かせ方

☆日付 平成30年8月24日(金) 13時から15時

☆場所 赤羽北区民センター 和室

## 母乳について

☆日付 平成30年10月26日(金) 13時から15時

☆場所 赤羽北区民センター 第1和室

## 卒乳講座

☆日付 平成31年1月25日(金) 13時から15時

☆場所 赤羽北区民センター 第1和室

## 骨盤エクササイズで産後のカラダの回復

☆日付 平成31年2月22日(金) 13時から15時

☆場所 田端興楽寺 2F和室

参加費 1000円 (ティータイム茶菓代含む)

お申込み ホームページからお申込みください

<http://www.hearthotmama.club>