



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かふえ



## 骨盤エクササイズで産後のカラダの回復

☆日付 2019年4月26日(金) 13時から15時

☆場所 赤羽北区民センター 和室

## 乳児のカラダの姿勢から見た抱き方・寝かせ方

☆日付 2019年6月21日(金) 13時から15時

☆場所 田端興楽寺 2階和室

## 骨盤エクササイズで産後のカラダの回復

☆日付 2019年8月30日(金) 13時から15時

☆場所 田端興楽寺 2F和室

## 母乳について

☆日付 2019年10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 2019年12月20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 2020年2月28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>