

～妊娠力を高めよう～

フィジカルサポート講座

妊娠しやすく育てやすい身体を作る 治療以外にできること

赤ちゃんを授かった体験談を聞いて、自分自身の身体と生活を見つめ直し、今日からできるセルフケアと一緒に学んでみませんか？

身体の内と外から妊娠しやすく、育てやすい身体作りを提案し、専門職がサポートいたします。

骨盤

13:00～14:00

心身を整える(骨盤ケア)

保健師・助産師

- ・自分でできる骨盤ケア
- ・セルフチェック・セルフケア
- ・こころをやすめる、リラックス法

食

14:00～15:30

妊活体験談(骨盤&食)

上級食育指導士

- 骨盤&食&5大栄養素
- 『私達にはもっとタンパク質が必要だった！冷え対策』

食

15:30～16:00

個別相談・お知らせ

管理栄養士

- 栄養バランス個別指導のお知らせ

※栄養療法の一環としてミキ商事の健康補助食品の提案をさせていただきます。選択肢の1つとして参考にして下さい♪

平成30年3月4日 日曜日 13:00～16:00

次回は(4月28日土曜日)セルフケアの確認と個別アドバイスを予定しています

★参加料: ¥2,000

ご夫婦で参加の場合は¥3,000円/2人

★定員: 20人(先着)

★場所: はちウイメンズクリニック2階スタジオ

★持ち物: 動きやすい服装 バスタオル 飲物

※今回の講座には託児のご用意はございません

お申込み・お問い合わせ先

はちウイメンズクリニック 女性支援はちの会

TEL 0566-71-4800 又は受付まで