

**智頭町民・
在勤者無料**

「いのちね」 (12月・1月)

～助産師が、女性の悩み・子育ての不安を解消!!～

相談について

妊娠、出産、子育て、月経痛、月経不順、思春期、更年期、不妊や女性特有の不安・悩みなどの相談をお受けします。

時間：1時間/回

心と体のこわばりを溶かすヨガ教室

「楽しいマタニティライフを過ごしたい方」「冷え症、肩こり、腰痛、生理痛、更年期障害、不眠などがある方」にオススメ!

時間：1時間半/回

持ち物 ヨガマット等、動きやすい服装、
(五本指)ソックス、水分補給できるもの

子育ての相談相手を見つけるのはなかなか困難ですが、妊娠・出産・育児を幸せに過ごすことができれば、子育てはもっとかけがえのないものと実感できるのではないのでしょうか。これから結婚・妊娠される方から孫育て中の方まで、老若男女を問わず、「生きること」を一緒に考えてみませんか。

【いのちねの整体日を設けました】

いのちね整体とは・・・

背骨及び骨盤の調整それにライフスタイルを改める生活指導を行うことで、自律神経のバランスを整えることを目的とした施術で、非常にソフトな整体です。

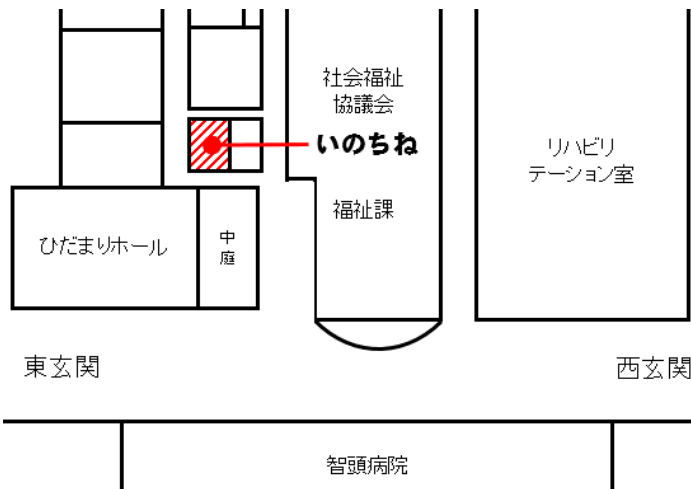
マタニティ整体とは・・・

優しい整体で、妊娠中の自律神経のバランスを調整します。以下の症状がある方は是非ご相談ください。

- つわりがある ●眠りが浅い ●腰痛がある
- 骨盤のゆがみが気になる ●目の疲れがある
- 安産に向けて体を整えたい ●肩こりがひどい

料金：5,000円/回 (約30～40分)

※智頭町民の妊娠中・産後6ヶ月までの方は3,000円/回で受けていただけます。
(母子手帳をご持参ください)



【利用料金】

- ・智頭にお住まい/勤務されている方 無料 (免許証など住所を確認できるものをお持ちください)
- ・町外の方 相談/ヨガ/月経講座/お手当講座：2,000円/回 いのちの授業：3,000円/回

【予約・問合せ先】「いのちね」(ほのぼの内※上図参照)

※要予約 岡野、三輪 ☎0858-71-0369

※本委託事業に関する問合せ先：智頭町役場企画課 ☎0858-75-4112