

# 母親学級のご案内



## 第1部:アロマでリラックス!

### その1:アロマのミニ知識

精油の作用を利用して不安やイライラを解消してみましょう。

### その2:実践してみよう

実際にアロマオイルを利用してハンドトリートメントをして見ましょう。

## 第2部:骨盤ケアで安産を!

妊娠中はホルモンの影響で靭帯がゆるみやすくなっています。

骨盤がぐらぐらすると腰痛の原因にもなります。

一人でできる操体法で体のバランスを整えましょう。

※当日は床に敷く大き目のバスタオルをご持参ください



**日時:2007年6月27日(水曜日) 14:00~16:00**

**場所:響きの杜クリニック**

妊婦さん、興味のある方、どなたでも参加できます。お誘い合わせの上いらして下さい

参加ご希望の方は、当日までに当院までお電話下さい

連絡先:011-616-3228