

元気なカラダで安心の出産♪楽しい育児♪

# 妊婦さん産前、産後の 身体づくり教室

(全3回)

一乗寺整体院 由(ゆう)

お母さんも赤ちゃんも楽々な産前、育児♪

お腹が大きくなるにつれ起こりやすくなる腰痛や肩こり、  
心の不安。そんな痛みや不安をなくし、安心して  
出産を迎え、育児を笑顔で楽しめるよう応援します。

第2土曜  
10時~11時  
(各回定員5名)

Lesson1

## 安産のための 骨盤(姿勢)づくり

カラダの要である骨盤の歪みは、  
お母さんにも赤ちゃんにも大きな負担。  
骨盤を整え、楽に出産にのぞめる  
カラダをつくりましょう。

Lesson2

## 腰痛・肩こり防ぐ セルフケア

痛みや不調があると心も不安になり  
やすいですね。  
自分でカラダを整える体操や、  
カラダをゆるめるケアの方法を  
覚えて、いつでもリフレッシュ!

Lesson3

## 魔法の抱っこ、 触れ合い方

触れるだけでお互いがらく~になる。  
お母さんも赤ちゃんも快適で、  
疲れにくい抱っこ♪  
毎日の触れ合いがますます楽しくなる、  
そんなカラダの使い方をお伝えします。

♥ 料金/全3回 5,000円

♥ 妊娠から出産までの、どのタイミングで参加いただいてもOK。

♥ 3回のレッスンの、どの回からご参加いただいてもOK♪

♥ お子さんと一緒に来られるのも大歓迎です。

## 500円姿勢チェック&無料相談受付中

初めての整体院はどきどきしますよね。

自分に合うのか...どんな雰囲気なのか...

そんな不安を少しでも減らしていただくために、ワンコイン姿勢チェックと  
無料相談を行っています。お気軽にお越しください。

一乗寺整体院 由は日本の伝統的な身体の使い方を基本に、薬や治療に  
頼らなくてもよい根本改善をめざしています。

物品販売は一切行わず、完全予約制のプライベート整体院です。お一人で、  
またお子さんと一緒に安心してお越しいただける環境でお待ちしています。



## 一乗寺整体院 由(ゆう)

営業時間: 9:00-20:00 (土日祝も営業)

E-mail: ichijojiseitai@gmail.com

〒606-8184 京都市左京区一乗寺払殿町12-20 Air 1階

☎ 075-723-1474



「一乗寺整体院」  
でHPを検索



一乗寺駅(叡山電鉄)より徒歩1分、駐車場あり

## 笠間 孝治 (かさま こうじ)

京都で整体師として23年。一児の父として、楽しく日々奮闘中。  
出産・育児を整体師として応援したいと想い、子育てサークルへの出張や、  
地域活動にも力を入れています。「楽」な身体で子育てを楽しめる  
ようサポートします。好きなものは、昔ながらの銭湯めぐり。  
生徒さんからは「こうちゃん」と呼ばれています。

