

# 困っていませんか？産後のケア

～骨盤ケアの実際&バランスボールエクササイズ～

40代以上の女性の1/3が  
尿漏れに悩んでいます！

## 講演 : 1 骨盤ケアの実際

講師 高橋ひとみ氏 (工藤医院 助産師)

## 2 バランスボールエクササイズ

講師 宍戸 直美氏 (バランスボールエクササイズインストラクター)

**日時** 平成27年11月29日(日)  
受付開始 12:30 開会 13:00

**場所** なはんプラザ 3Fギャラリー  
(花巻市大通り1丁目2-21)

**対象** 助産師会会員・非会員

**参加費** 会員 1,000円 非会員 1,500円

**申込方法** 裏面の参加申込に記載の上  
FAX(0197-22-6872 佐藤)

**申込締切** 平成27年11月22日(日)  
※当日参加も可能です



持ち物 ・長さ1/4のさらし2枚  
・ヨガマット又は大判バスタオル  
・汗拭きタオル・飲み物  
※動きやすい服装(ジーンズ不可)

### ★★★プログラム★★★

12:30 受付開始  
13:00～開会  
13:10～骨盤ケアの実際  
14:30～休憩  
14:45～バランスボール  
エクササイズ  
16:00～閉会

主催:一般社団法人岩手県助産師会

助産所部会・中央地区支部

〒020-0021 盛岡市中央通1丁目6-26

会長 大坂暢子

担当 佐藤ツセ子・藤原文子

☎&FAX 0197-22-6872