

令和7年度四万十市男女共同参画推進講座



夫婦で整える 産後の骨盤ケア講座

女性がいきいきと元気に毎日を過ごすため、骨盤ケアを中心に、妊娠期～産後の心と体を整える方法をお伝えします。

2026.2.1(sun)
10:00～11:30

やまさき うき
講師 山崎 生希 さん



ぜひパートナーさんやお子さんと一緒にご参加ください。
(もちろんお一人での参加もOKですよ!)

場所	しまんとぴあ和室
定員	10名程度
対象者	妊娠中または産後1～3年程度の方と ご家族
受講料	無料
託児	あり(無料) <small>会場内での見守り(4歳～小学生)と 別室での預かり(乳児～6歳)が選べます</small>
申込	電話 もしくは 申込フォーム ↓

申込・問い合わせ先
四万十市教育委員会 生涯学習課
人権教育係 ☎34-6299

※電話は8:30～12:00、13:00～17:15
(土・日・祝日を除く)

