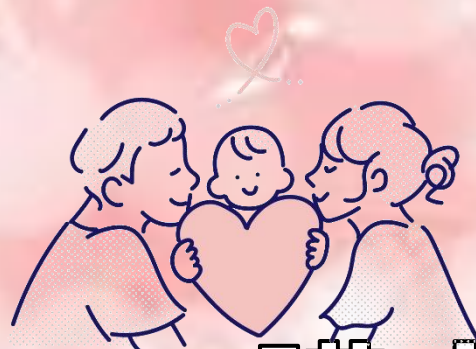


令和7年度四万十市男女共同参画推進講座

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



講師 ^{やまさき うき}
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 そのご家族
受講料	無料
託 児	あり (無料)
申 込	電話 もしくは 申込フォーム ↓

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

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)

