２０２３年度 茨城県不妊専門相談センター

妊活会のご案内

不妊に関する疑問や悩みを抱え、妊活に何を取り入れたら良いか迷っている方、一緒にセルフコンディショニングを体験してみませんか。軽いストレッチや有酸素運動を行い、身体を中から温めることで血流を促し、冷えを改善します。

運動後はお話し会を行います。不妊に関して疑問に思っていることや悩んでいることなどを一緒にお話ししてみませんか。ご参加される方の個人情報は厳守いたします。

みなさんのご参加をお待ちしております。

運動経験の少ない方でも安心して行えます。一緒に楽しみながら居心地の良い体を目指しましょう。

個別相談を実施している会場と異なります。ご注意ください。

＜開催日＞

日　時	内容	対象者	定員	会　場
１１月５日（日） 13:30～15:30	**13：30～14：30 妊活のための セルフコンディショニング 14：30～15：30 お話し会**	**【女性限定】 不妊に関する疑問や悩みを抱えている方**	**１５** 名	**千波市民センター** （住所） **水戸市千波町 114-6**

スタッフ　助産師・不妊カウンセラー（プレマタニティフィット指導者）

持ち物　動きやすい服装、タオル、飲み物
※靴は不要

申込み　１１月２日（木）までに、お電話にてお申込みください。

茨城県産婦人科医会　Tel 029-241-1130

http://www.ibaog.jp　平日9時～15時まで

主催：茨城県・茨城県産婦人科医会