



龍光寺

とみおかこども園

Tel. 0274-64-3576

子育て支援活動

どろさんくらぶ



9/21(木) 10時~

体を動かすので
重さやすい服装で
お越しください



各年代の女性の悩みにアプローチする!

産後に悩みを抱えるママの心と身体に!

「フェムケア矯正講座」

生理痛、生理不順、冷え、尿漏れ、浮腫、腰痛、更年期など各年代の女性特有の悩みにアプローチし改善していくのが『フェムケア矯正』です。

『フェムケア矯正』は骨格や筋肉を矯正し、普段の姿勢習慣を見直します。骨盤底筋群の筋肉を強化することで骨盤内の臓器を正しい位置に保持出来るようになるので生理痛や冷えなどが改善されます。また卵巣機能が向上することでホルモンバランスも整います。

産後の身体の変化を感じるママ、各年代の女性に聞いてほしい講座です。是非お気軽にご参加ください。

R5 9月

月	火	水	木	金	土
園見学いつでもお持ちしています!				1 園庭開放は毎日行っています*	2
4	5	6 全休リズム みんなの身体も りがかしましょう♪	7	8	9
11	12	13	14 予約の電話お持ちしています 0274-64-3576	15	16 当日に予約可能です!
18 敬老の日	19	20	21 フェムケア矯正	22	23 秋分の日
25	26	27	28	29	30



☆保育園にヤギの親子が仲間入りしました☆

優しいお母さんヤギと元気いっぱいな子ヤギです。見ているだけで癒されます(#^_^#) とっても可愛いので沢山ふれあってください。

「無添加にこだわったおいしい給食」を試食してみませんか?

子育て支援にご参加いただいた親子さんに「とみおかこども園の給食試食サービス」を始めます。

1食100円でご提供いたします。

とみおかこども園ではこども達に安心安全な食を提供したい。と考えています。

木のぬくもりあふれる園舎で無添加にこだわったおいしい給食を食べてお帰りください。

給食をご希望の方は申込時にご予約お願いします。

