



子どもと一緒に



産後のからだを整える

ママピラティス

ピラティスとバランスボールで
呼吸と共に 体の内側から心地よく整えます。
ボールで弾みながらママ同士で言葉を交わす
そんなひと時も大切にしています。

日時: 7月3日(金) 10:30~11:30
(毎月第1金曜日)

講師: 山下咲子

バランスボール/ピラティスインストラクター
産後指導士、親子ひろば「まあるパーク」主宰

対象: 1歳未満のお子さんの産後ママ
定員: 先着8組 子どもは同じ部屋で見守りをします。
参加費: 300円
場所: 岸谷公園集会所

場所の詳細はこちら

申込みはこちら



親と子の
つどいの広場

Lico



【共催 お問い合わせ】
東寺尾地域ケアプラザ
☎ 045-584-0129