



子どもとおでかけ、
骨盤ケア



産後ママのからだを 整える **しっかり** 体操

ストレッチやバランスボールで、ゆる〜く体操をします。
子どもは同じ部屋で見守りをしますので、
ママは安心して過ごせます。ゆったりとした時間で、
体と心をやさしくととのえて、リフレッシュしませんか？

日時：11月17日(月) 10:30~11:30

講師：長谷川みゆきさん

看護師一般社団法人体カメンテナンス協会認定
産後指導士バランスボールインストラクター

対象：産後ママ 1歳くらいまでのママ
お子さまとご一緒に参加いただけます。

定員：先着10組 10月14日(火) 10:00から申込み開始

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
(10月14日より受付開始)



【お問合せ】
東寺尾地域ケアプラザ
☎ 045-584-0129

【共催】親と子のつどいの広場

Lico

