

ママとベビーのための

# マットエクササイズ

赤ちゃん和妈妈が一緒に楽しめるエクササイズ！！

『マットエクササイズ』で産後のトレーニングをしながら  
体力の回復や体の改善を目指しましょう♪

## 6/28 日

対象

首がすわった3ヶ月～1歳未満  
(R1.6.29～R2.3.28生まれ)の乳児とお母さん  
(乳児1人につき保護者1名の参加で  
お願いいたします。)

持ち物

フェイスタオル1枚・飲み物  
動きやすい服装

講師

安井 貴子先生



時間

10:30～11:45

場所

北ふれあいセンター  
5階マスカットホール

定員

25組



締切日

6月18日(木) 必着

イベント開始日の前日に予防接種を受けた  
赤ちゃんは健康のためご遠慮ください。

## 効果

骨格や緩んだじん帯の引き締め  
筋力低下の予防  
自律神経の整え参加申込みをされていないお子様は入室できません。また、当日託児は行っておりませんので予めご了承ください。  
お申し込み・お問い合わせは裏面の案内をご覧ください。