

赤ちゃんと一緒に 産後エクササイズ

体重が戻らなかったり、肩こりがひどくなったり・・・産後の不調を感じていませんか？

主な原因は、①産後の流動性脂肪 ②骨盤のゆがみ ③食生活の乱れです。

同じ悩みを持ったママたちとの交流でリフレッシュしませんか？

日時 10/22、11/5・12・26、12/3（木曜日） 全5回
14:15～15:30

定員 20組

対象 首がすわった生後3ヶ月～1歳未満の乳児と母親

受講料 3,150円

場所 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

締切 10/12(月) **必着**



講師からのメッセージ

産後で頑張った体だからこそ、
ママの体と心のケアを！！

ヨガ・全米アライアンス PYT200 資格所持
ベビーマッサージ講師

安井 貴子 先生

※注意事項(申込される前に必ずお読みください)

- ★講座の運営上、お母さんと赤ちゃん1人の、2人1組での参加をお願い致します。
(きょうだいの入室不可)
- ★今後の市内における新型コロナウイルス感染状況により、講座を中止する場合があります。