

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？

赤ちゃんと一緒に体を動かしながら、少しずつ体の歪みを戻していきましょう。

エクササイズやママたちとの交流でリフレッシュ！

日時 5/12・19・26、6/2・9（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 5/2(月) 必着



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RYT200資格所持
エアロビクスC級指導員
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。
(きょうだいの入室はご遠慮ください)
- ★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。