

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	2/9・16、3/2・9・16(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	1/30(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。