

# 赤ちゃんと一緒に 産後エクササイズ



産後の体は不安定になりやすいもの…。体の正しい軸や重心を見失いがちです。  
産後の心と体をつなぎとめ「今ここにいる」という地に足の着いた感覚を養います。

日時：4/20・27、5/11・18・25  
14:15～15:30

定員：20組

対象：首が座った生後3か月～1歳未満  
の乳児とその保護者

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：4/10（月）必着

免疫力UP

ストレッチで  
気分を明るく

呼吸で  
リラックス

姿勢を  
整える

赤ちゃんとの  
ふれあい遊び

腹筋・背筋・  
骨盤底筋の強化



ママの体も心もバランスがとれ  
育児に前向きに！  
赤ちゃんとの楽しい時間を！

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。