

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：6/22・29、7/6・13・20
14:15～15:30
(木曜日 全5回)

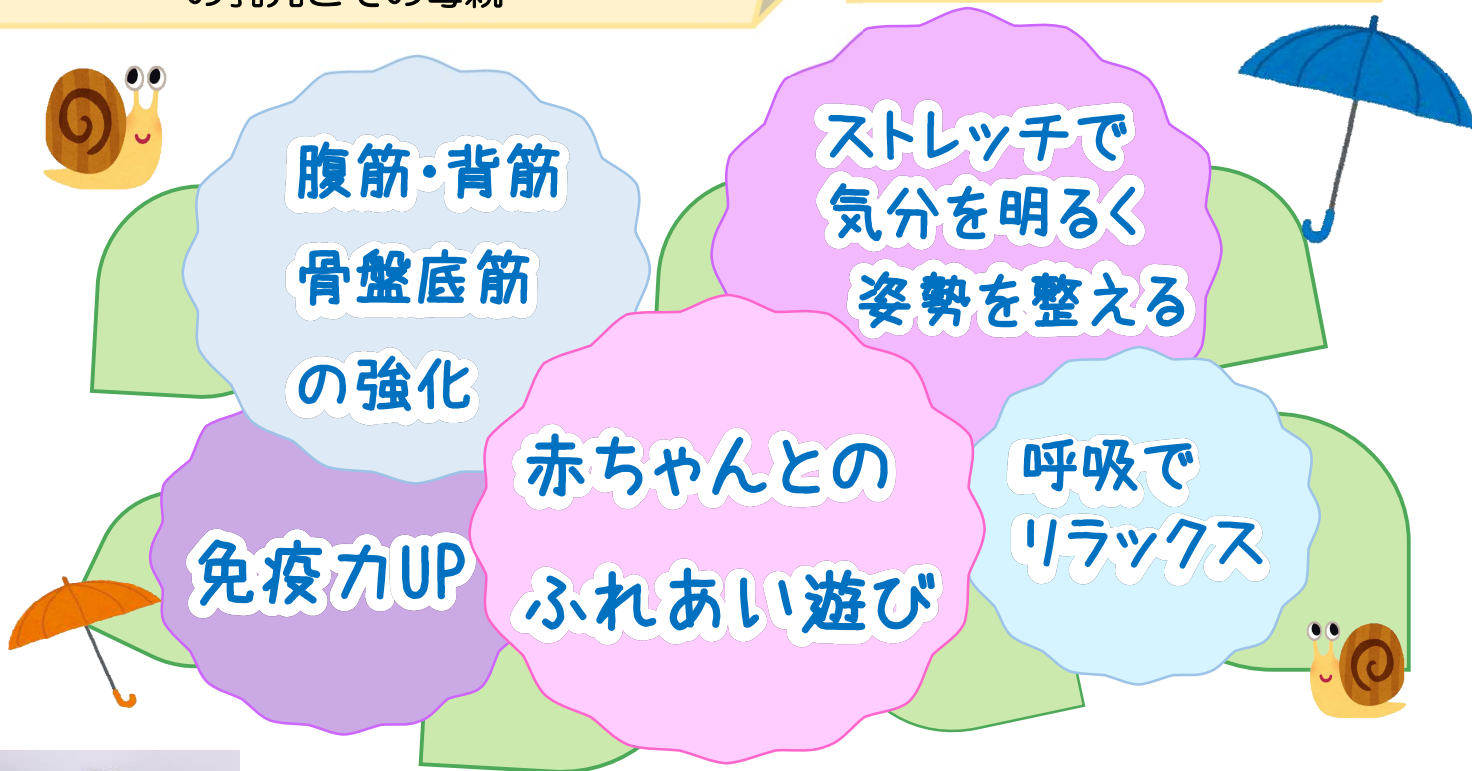
定員：20組

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：6/12（月）必着



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！

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)