

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く、体の正しい軸や重心を見失いがちです。この講座では赤ちゃんといふれあい遊びをしながら、「重心をとらえ姿勢を整える」「首や肩周辺のほぐし」「腹筋、背筋、骨盤底筋などの強化」などを行います。



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！！

講 師 安井 貴子 先生

日 程	9月5日・12日、10月3日（木曜日 全3回）
時 間	11：30～12：45
場 所	西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール
受講料	1,890円（初回全納）
対 象	首がすわった生後3か月から1歳未満の乳児とその母親
定 員	親子20組程度
締 切	8月26日（月）必着

講座の運営上、お母さんと赤ちゃん1人の2人1組で参加をお願いいたします。
（きょうだいの入室はご遠慮ください）