



赤ちゃんと一緒に 産後エクササイズ



講師：安井 貴子 先生

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「重心をとらえ姿勢を整える」「首や肩周辺のほぐし」「体のこわばり、緊張の解消」などを行い、ストレスの軽減や育児が楽になる体づくりをめざします。また、赤ちゃんとのふれあい遊びを通して親子の愛情を深め、心の安定を図ります。

赤ちゃんとの楽しい時間を過ごしなが
ら、心と体をととのえましょう。

- ・日 程：11月14日・28日、12月5日（木曜日 全3回）
- ・時 間：11時30分～12時45分
- ・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：首のすわった生後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：11月4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組で参加をお願いします。
（きょうだいのは入室はご遠慮ください）