



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か、心と体をととのえましょう。

- ・ 日 程：令和7年1月9日・30日、2月6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：12月27日（金）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。
（きょうだいの入室はご遠慮ください）

