

産後ママの骨盤ケアサークル

骨盤のゆがみ・尿もれ等、産後ママのお悩みを骨盤ケアで解消しましょう。
ストレッチやバランスボールで、ゆる〜く体操をします。
お子さまとはじめてのお出かけ先として、ぜひお越しください。

日時: 2024年8月29日(木) 10:00~11:00

講師: 長谷川 みゆき様

看護師・保健師

産後指導士・バランスボールインストラクター

対象: 産後1年くらいまでのママ

参加費: 500円

服装: 動きやすく裸足になれる

持ち物: 飲み物、タオル

場所: 東寺尾地域ケアプラザ 多目的ホール

定員: 先着10組 ※きょうだいとの参加は、要相談

申込: 東寺尾地域ケアプラザ 地域活動・交流 ☎584-0129

毎月第3木曜日
次回は9月19日(木)

日程変更の
お知らせ