

産後ママのからだを整える ゆったり 体操

ストレッチやバランスボールで、ゆる〜く体操をします。
子どもは同じ部屋で見守りをしますので、
ママは安心して過ごせます。ゆったりとした時間で、
体と心をやさしくととのえて、リフレッシュしませんか？

日時：10月14日(火) 10:30~11:30

講師：長谷川みゆきさん 看護師一般社団法人体カメンテナンス協会認定
産後指導士バランスボールインストラクター

対象：産後ママ、定員：先着10組

1歳くらいまでのママ。お子さまとご一緒に参加いただけます。

場所：岸谷公園集会所、参加費：300円

【共催】親と子のつどいの広場

申込みはこちら

9月16日(火) 10:00から



場所の詳細はこちら



Lico

