

産後ママのからだを整える **しっかり** 体操

ストレッチやバランスボールで、しっかり体操をします。
体と心をやさしくととのえて、リフレッシュしませんか？ 子どもは
同じ部屋で見守りをしますので、ママは安心してお過ごしください。

日時：11月17日(月) 10:30~11:30 参加費：300円

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。お子さまも
ご一緒に参加いただけます。



申込みはこちら



場所の詳細はこちら

場所：岸谷公園集会所

【共催】親と子のつどいの広場

Lico

