

産後ママの骨盤ケアサークル

ストレッチやバランスボールで、ゆる〜く体操をします。
お子さまと初めてののお出かけ先として、お子さまを園に送ったあとなどにぜひお越しください。

日時：2月19日(木)、3月19日(木) 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

場所：東寺尾地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

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。

お子さまとご参加いただける
よう、保育の用意もごさいます。
申込みの際にお知らせください。

お申込みはこちら

