



# 産後ママのストレッチ教室

産後のこころとからだをリフレッシュ！

4月20日、子育て支援センターで産後ママのストレッチ教室を開催しました！

色々な場面で  
これなら家でもできそう！  
という声が聞かれました♪



講師は、  
なごみ整体院 鎌田先生です  
産後のからだの変化について知り、  
効果的なストレッチを行いました！



お子さん連れで参加可能です  
ママの受講中は  
お子さんはお預かりします！



最後に鎌田先生の  
個別マッサージでスッキリ！

皆さん、ご参加いただき、  
ありがとうございました！



次回…

8月10日(水) に開催します

産後5か月までの方が対象です

広報や母子モ等で

通知します

参加お待ちしております！

