

産後ママのストレッチ教室

産後の体のケアとリフレッシュにいかがですか？



日時： 8月10日（水） 受付開始 10:00

教室開始 10:20～12:00

場所：子育て支援センター

対象：およそ生後5か月のお子さんがいる母親

(小鹿野町にお住まいの方) **先着5名まで**

持ち物：大きめのバスタオル2枚

お子さん連れで参加できます！

講師：なごみ整体院

『あん摩・マッサージ・指圧師 鎌田 昌子氏』

内容：ストレッチや筋トレの講話と実践・個別の相談
(肩こり解消ストレッチ、腰のゆがみ引き締め体操等)

講師による軽いマッサージ施術あり！



※定員より多い場合は、初めて参加する方が優先されます。

-----キトリ-----

産後ママのストレッチ教室参加申込書

下記項目を記載し、8月5日(金)までに住民生活課へ提出して下さい。

※申し込みは下記電話でも受け付けます。

| 氏名 | 連絡先 | からだで気になること | 子どもの生年月日 | 保育希望 |
|----|-----|------------|----------|------|
| | | | | 有・無 |

※大きめのバスタオル2枚を持参し、動きやすい服装でお越しください

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事業を中止する場合があります。