

産後のママを対象に、「産後ママのストレッチ教室」を開催しました。

産後の身体のケアを行い、肩こりや腰痛などを解消！講師のなごみ整骨院の鎌田先生が、妊娠・出産と骨盤についてお話ししながらストレッチを行い、この時期に合わせたアドバイスをしてくれます。今回は、産後1～5か月のママ4名が参加されました。



鎌田先生が模型を使って説明してくれます。



参加者みんなでストレッチを行います！



ママが参加しているときに保育します♪



次回は8月9日（水）の予定です。