

産後ママのストレッチ教室

産後は、出産により骨盤のゆがみや姿勢が崩れやすくなります。そこで、お母さん向けにストレッチ教室を開催します。産後の体のケアとリフレッシュにいかがですか？

日時：4月17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

お子さん連れで参加できます！

持ち物：大きめのバスタオル2枚

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、初めて参加の方が優先されます。

-----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、4月12日(金)までにこども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