

「産後ママのストレッチ教室」を開催しました！

4名のママが参加され、爽やかな気候の中、ゆったりのびのびとストレッチと筋トレを行いました！講師は、なごみ整体院の鎌田先生です。さいごに個別施術もしてくれるので、心もからだもすっきり！

次回の開催は、広報やホームページ等でご案内します。

