

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： 1 月 15 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か月のお子さんがある母親

(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

講師：なごみ整体院

お子さん連れで参加できます！

『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！



※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

※定員より多い場合は、初めて参加される方が優先されます。

-----キリトリ-----

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、 1 月 10 日(金)までにこども課へ提出して下さい。

※申し込みは、電話（75-4101）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