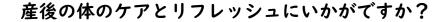
産後ママのストレッチ数室





日時: | 月 | 5 日 (水) 受付開始 | 0:00

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

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。

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、<u>I月 I0 日(金)までにこども課</u>へ提出して下さい。 ※申し込みは、電話(75-4 IO I)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	