

R7.1.15

産後ママのストレッチ教室を行いました！

子育て支援センターで産後ママのストレッチ教室を行い、産後3～7か月のママ4名が参加されました！講師は、町内のなごみ整体院の鎌田先生です。

肩甲骨を
ぐ～っと引き寄せて
肩こり解消ストレッチ！



良い姿勢について教わりました！



先生がママの身体に合わせて
個別施術をしてくれます！



ママの教室参加中は、
お子さんも遊んで
過ごすことができます♪

参加されたみなさま、ありがとうございました！

今回で今年度の開催は終了しました。次年度の開催は、ホームページや広報等でご案内します。

小鹿野町 こども課