

助産師さんの

ゆる体操

助産師 木切倉さん

が教えてください

妊婦さんでもできる体操です！

「腰をモソモソ」「手首をフラフラ」声を出しながら、

脱力状態で体をくねらせることで全身の緊張がほぐれ、

血液・体液の循環が良くなります。肩こり・腰痛などの症状が改善します。

妊娠16週以上の

妊婦さんが対象です



<日時> 11月8日(水) 10:30~11:30 <定員> 10名程度

<対象> 妊娠16週以上の妊婦の方 ※上のお子さんの保育があります

<持ち物・服装> バスタオル1枚 動きやすい服装 (ジーンズやスカートは適しません)

<申し込み> 10月18日(水)~11月1日(水) ☆申し込み多数の場合、抽選となります