

助産師さんの

ゆる体操

脱力状態で体をゆるめる体操です。血液の循環が良くなり、肩こり・腰痛・生理痛などの症状が改善します。また、妊婦さんにもお勧めです。

忙しい育児の中でのほんのひととき、心と体をゆるめてリラックスしてください。

<日時> 3月16日(金) 10:30~11:30

<定員> 8名

<持ち物・服装> バスタオル1枚

動きやすい服装でいらしてください

(ジーンズやスカートは適しません)

<申し込み> 2月23日(金)~3月9日(金)

☆プログラム中、お子さんはひろばで保育します

☆応募多数の場合、抽選となります

