

助産師 木切倉さん  
が教えてくださいます

# プレママゆる体操

妊婦さんでもできる体操です！

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、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> 2019年1月18日(金) 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> 12月25日(火)~1月11日(金)

☆申し込み多数の場合、抽選となります

申込は 東陽子ども家庭支援センターまで

TEL 03-3699-4871

