

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。

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。妊婦さん（16週以降）もできる体操です！

<講師> 木切倉真澄さん

<日時> 10月14日（金）10:30~11:30

<定員> 6組程度

<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> 9月30日（金）~10月7日（金）

※電話でお申し込みください。電話受付時間 10:00~16:00

☆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。当選された方にのみ連絡致します。

☆妊婦さん（16週以降）は優先でご参加いただけます。

TEL:03-3699-4871(東陽子ども家庭支援センター)

