

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> 7月18日(木) 10:30~11:30

<定員> 6組程度

<申込> 電話受付(10:00~16:00)・先着順

初めて参加される方・妊娠中の方は、

6月27日(木)~

参加したことのある方は、

7月4日(木)~

<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)

☆プログラム中、お子さんはひろばで保育します。

TEL:03-3699-4871(東陽子ども家庭支援センター)

