

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11日(金) 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、
9月20日(金)~
参加したことのある方は、
9月27日(金)~
- <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)

