

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17日(木) 10:30~11:30

<定員> 8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26日(木)~

参加したことのある方は

7月3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)

