

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16日(木) 14:00～15:00
- ＜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
9月25日(木)～
参加したことのある方は
10月2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)

