



体が思うように動かないな…
体がだるくて疲れるな…
産後の体の不調は何でなんだろう？

産後で少し運動したいけど…
どうやって始めたらいいんだろ？

(内容)
◎産後の心身の変化
についての話とヨガを
行い、最後に交流会
をしたいと思います◎

産後ママのための メンテナンスヨガ

～子供と一緒に産後の体と心をヨガで整えてみませんか？～

参加無料

日時:11月5日(土) 10:00～11:30
場所:小高交流センター 北2棟 多目的室
対象:産後3か月～産後12か月未満の親子
※産後ママさんだけの参加もOKです※
定員:先着5組
持ち物:バスタオル・飲み物



講師:安部 ちひろ先生(ヨガインストラクター)
申し込み:要予約 (電話・窓口・チラシQRコードより)
※11月2日(水)申込締め切り※
申込先:小高交流センター [TEL:0244-32-1124](tel:0244-32-1124)



小高交流センター