

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？



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？

(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: 10月5日(土) 10:00～11:30  
場所: 小高交流センター 北2棟 エクササイズエリア  
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・窓口よりお申し込みください)  
※10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