



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:1月13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

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)  
※1月10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)