

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: 11月9日(土) 10:00～11:30
場所: 小高交流センター 北2棟 和室 2,3,4
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)
※11月7日(木)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