



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:12月20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

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)

※12月17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