



産後の骨盤ケアに

いきいき美活体操



その場でできる簡単な動作で骨盤まわいをトレーニング！！

定員
先着6組

8月2日(金) 10:00~11:00

会場 4階 つどいの広場

講師 中央地域いきいき美活体操スペシャルチーム
(地域で活動しているボランティアさんです)

対象 0歳児とママ

※同室でボランティアさんがお子さんを見守ります



「社助」

みんなあつまれ!!
みんなの広場

7月24日(水)

10:00よりメールにて申し込み開始

保護者氏名・子どもの名前(ふりがな)・性別・参加時の月齢・電話番号を記入のうえ下記メールへお送りください。

ヒップアップ! 下半身強化!
日頃使わない筋肉を動かしましょう!
お家でも実践できる運動が学べます



申込・問合せ 子育てサポートプラザ

☎048-227-2233

✉plaza.kosodate@gmail.com



共催 子育てサポートプラザ・中央地域包括支援センター