

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29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

みんなあつまれ!!  
みんなの広場

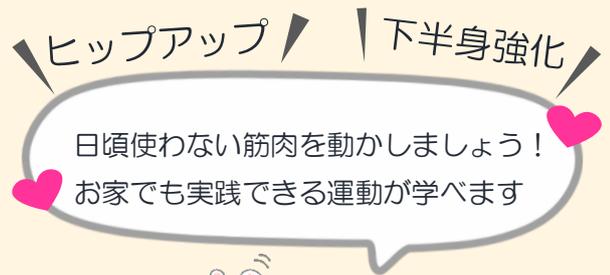


「社助」

8月22日(金)

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

☎048-221-2233

✉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