

参加費
無料

5月21日(水)

10:30~11:30

ママの肩周り
お腰のストレッチ

赤ちゃんとの
ゆったり
コミュニケーション

ママの
リラックスタイム

赤ちゃんと一緒に 産後のママストレッチ

マミーナボディーメソッド

産後の女性が感じる肩周りや腰の疲れ、ゆったりとした動きでスッキリと整えましょう。赤ちゃんと一緒にのワークもあります。

対象

生後2ヶ月～の赤ちゃん和妈妈
先着6組

***7ヶ月位のハイハイ前のお子さん**

持ち物

バスタオル1枚
赤ちゃんのお出かけに必要なもの
ママの水分補給



ママのリラックスタイムに

講師紹介

細川まり

このは助産院:助産師

日本母子健康運動協会/産後運動指導士



お申し込み先

子育て支援センターおもいきりひろば
☎088-855-7310

場所

ニチイキッズ一宮南保育園隣
高知市一宮南町1丁目15-13

