



骨盤ケア教室のご案内

令和元年8月

総合子育て支援センター「にこなん」



毎日、暑い日が続いていますが、夏バテはしていませんか？この暑い夏を乗りきるためにも、おいしいものを食べ、適度な運動をしてみてください。

そこで、8月の育児学級として、産後ダメージを受けているお母さん方の身体をケアするために、骨盤ケア教室を計画しました。

産後は忙しく、身体を動かす機会も少ないと思います。赤ちゃんと一緒に参加ができ、産後に無理のないストレッチやバランスボールを使った有酸素運動をします。

産後2ヶ月以降の方なら、どなたでも参加可能です。母親同士でコミュニケーションをとりながら、楽しく身体を動かしてみませんか？



日時…8月29日(木) 10:00~11:00

場所…香南市総合子育て支援センター「にこなん」

講師…理学療法士 國常 文佳さん

定員…10名 (予約制)

申込みは、電話または直接スタッフにお願いします。

※水分補給用の飲み物やタオルを持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。(はだしで行います)



※定員が10名となっていますので、お早めにお申し込みください。

分からないことがある場合は、にこなんスタッフに声をかけてください。

先着10名になり次第、締め切らせていただきます。

