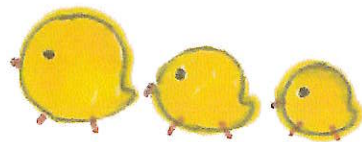


産後ママのための 姿勢と骨盤ケア



妊娠、出産により歪んだ骨盤の回復を図ります。

抱っこや授乳時の身体への負担を軽減するだけでなく、体重への影響やプロポーションの維持にも欠かせないケアです。一番身体のある大切な骨盤を、ぜひ

ケアしていきましょう！そして、**パパと一緒に理解することで、ママの負担感も**

軽くなります。パパ参加もOK！なので、よろしければご一緒にご参加下さい！

日時：7月16日(水)①10:00～10:45

②11:00～11:45

対象：0歳児と保護者(パパも一緒に参加できます！)

定員：各回12組

持物：動きやすい服装(スカート・デニム不可)

飲み物・汗ふきタオル・託児に必要な物

申込：7月1日(火)窓口10時～、電話10時30分～



託児あります

なごホーム(上飯田児童館)

☎ 916-7030