

～朝起きた瞬間から体がだるい…家事育児がシンドイ…
産後の骨盤気になる…産後の体型戻したい！
そんなお母さん集まれ！

ママのための バランスボールエクササイズ

(木) 11時～12時 (全4回)

6/6
体力って何？

6/20
お腹すっきり
セルフケア

7/4
親子関係

7/18
骨盤
セルフケア



募集

産後2ヶ月から未就学児をお持ちのお母さん
先着 12人 (赤ちゃん、小さいお子様連れ大歓迎)

参加費

2000円 全4回 (団体傷害保険料込み)

持ち物

飲物、汗拭きタオル、動きやすい服装 (Gパン
NG) 赤ちゃん・小さいお子様連れの方はケア用品

受付

5月12日 (日) ~ 電話または窓口

問合せ：浜小学校コミュニティハウス
〒235-0019 磯子区磯子台23-1
電話・FAX 758-2540
開館 9時～21時 休館日 火・金