

出産に  
むけての  
体力づくり

産後の  
骨盤ケア

ココロと  
カラダの  
リフレッシュ

# マタニティ& 産後ピラティス



日時 **10月21日(火) 10:30~11:30**

会場 **すくすくサポート安芸津**

対象 ● 妊娠**16週以降**の妊婦の方 ※医師の許可がある方  
(お子様と一緒に参加していただけます。)

● 乳幼児とその保護者

定員 **8組** ※要予約(9月30日(火)10時~申し込み開始)

講師 ピラティスインストラクター **河野 奈津 さん**

持ち物 母子健康手帳・タオル・水分補給できるもの・動きやすい服装

※感染症の流行や災害等により内容を変更・中止する場合があります。  
最新の状況については、市のホームページや東広島市民ポータルサイトでお知らせします。

【問い合わせ・予約】

東広島市安芸津町三津 5545 番地 2

**すくすくサポート安芸津**

(安芸津子育て支援センターじゃがキッズ)

**0846-46-1401**

