

産後のママの リフレッシュ講座

～姿勢美人のママを目指して～

9/25

場所

木

すくすく
サポート黒瀬



10:00～11:30

受付 9:45～

参加費無料

産後のママの
からだについて

講師

平元 奈津子 先生
広島国際大学 理学療法士

育児中の
からだの使い方

正しい
抱っこひもの
使い方と調整の仕方

持ち物

- ・母子健康手帳
- ・赤ちゃんのバスタオル 1枚
- ・赤ちゃんのおでかけグッズ
(オムツやミルクなど)
- ・お母さんの飲み物
- ・お持ちの抱っこひもやスリング
- ・軽い体操を行うので
動きやすい服装でお越しください

利用できる方

- ・産後1か月健診後～
10か月のお母さん
- ・10組
- ※要予約
- ※赤ちゃんと一緒に
お越しください

予約開始
9月11日
(木)

お問合せ先
すくすくサポート黒瀬
10:00-15:00
☎ 080-8984-9601