

# 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～

11/28

場所

すくすく  
サポート西条北

金

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

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

講師

平元 奈津子 先生  
広島国際大学 理学療法士

## 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～  
6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  
11月14日  
(金)

お問合せ先  
すくすくサポート  
西条北  
9:00-14:00  
☎ 082-426-4114