

ZOOM講座

スマイリングままサロンの

令和2年11月～令和3年10月生まれの一人目の赤ちゃんともまの場所です！！

産後体操にチャレンジ！！

出産後の体にやさしい体操で、
赤ちゃんと一緒にできる
筋力トレーニングです



ママの体のケア、
心の相談、育児の
悩み・・・全て
引き受けます！



出産後の体は元気ですか？あかちゃんのお世話で腰痛になったり、
イライラしたりしてませんか？ それは、ホルモンバランスの崩れや栄養
のかたよりにからきてるのかも？！

無料です！

でも、**みんな同じだから大丈夫！**

日時 ① 10月1日・8日・15日（金曜日）

② 12月3日・10日・17日（金曜日）

③ 3月4日・11日・18日（金曜日）

（受付の日程は裏面）10：30～11：20 ※3回講座です

定員 各回8組（申込制・抽選） ZOOMを使える環境にある方

講師 斉藤 尚美さん（健康運動指導士）

持ち物 汗ふき用タオル・飲み物

☆動きやすい服装でご参加ください☆

松林公民館ホームページ



お問い合わせ

松林公民館 室田1-3-2

☎ 52-1314



※申込時にお預かりする個人情報は、取扱いに十分留意し、本事業の実施に係る事務以外には使用いたしません。

スマイリングままサロン

令和3年度 年間日程

①

対象：令和2年11月～令和3年5月生まれの一人目の赤ちゃんとまま

開催日：10月1日・8日・15日（金曜日）10：30～11：20

受付期間：9月1日（水）～21日（火） 当落連絡：24日（金）

（5分前に入室してください）

②

対象：令和3年1月～令和3年7月生まれの一人目の赤ちゃんとまま

開催日：12月3日・10日・17日（金曜日）10：30～11：20

受付期間：11月3日（水）～23（火） 当落連絡：26日（金）

（5分前に入室してください）

③

対象：令和3年4月～令和3年10月生まれの一人目の赤ちゃんとまま

開催日：3月4日・11日・18日（金曜日）10：30～11：20

受付期間：2月4日（金）～22日（火） 当落連絡：25日（金）

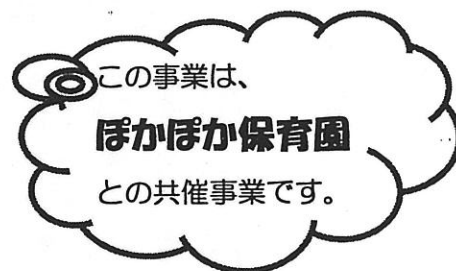
（5分前に入室してください）

※講座内容

第1回 産後の身体をケアしよう

第2回 産後の身体を引き締めよう

第3回 産後のエクササイズを続けよう



講師の斉藤さんから

産後のママの身体はフルマラソンを走ったあと、休まずにトレーニングをしているような状態です。可愛い赤ちゃんのお世話と共に、必ずご自分の身体のケアも行っていきましょう。出産後に経験する骨盤の違和感や腰痛などをストレッチや産後体操で軽減させてより快適に赤ちゃんと楽しい毎日を過ごしましょう。

