

ZOOM講座

スマイリングママサロン

令和2年4月～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

ママ友づくりに
来てね♡



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 **3月10日・17日・24日（水曜日）**

10：30～11：20 ※3回講座です

定員 **8組（申込制・先着順） 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）**

準備する物 **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☆

申し込み **2月10日（水）9時から 香川公民館ホームページより**

申し込みバーコード



お問い合わせ

香川公民館

香川1-11-1

☎ 54-1681



※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。

この事業は、

ぽかぽか保育園

との共催事業です。

※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一緒に楽しい毎日を過ごしましょう。



その他

- ・講座開始時間の 10 分前より入室できます。
- ・講座終了後、少しの時間ですが、体調改善相談や育児相談を「斉藤先生」や「ぽかぽか保育園」の先生とお話することができます。