

スマイリングママサロン

生後4か月から11か月の赤ちゃん和妈妈の居場所です！！



体操や楽しいおしゃべりなどでリフレッシュ。

産後ママの心と体を元気にしましょう！！

日時 5月31日・6月7日・14日(全金曜日)

10:30~12:00 ※3回講座

定員 8組(先着順)

対象 令和5年6月~令和6年1月生まれの赤ちゃん和妈妈

講師 齋藤 尚美(健康運動指導士)

場所 南湖公民館 和室

申込み 5月8日(水)9時~ 申込みフォームで



スマイリングママサロン

《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
(交流会が最後にあります)

★親子遊びも楽しみましょう！！

【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。



講師の齋藤先生から

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！！

この事業は、ぽかぽか保育園との共催事業です。



お問い合わせ 南湖公民館

南湖6-15-1

☎ 86-4355