

# ママのリフレッシュ Time



産後ストレッチで気持ちよくリフレッシュ！  
栄養たっぷりのおやつ作りも楽しみましょう。

9月17日(水)24日(水)30日(火)

10時15分～12時 ※3回講座

定員 8組(先着順)  
対象 おおむね4か月から1歳6か月の赤ちゃん和妈妈  
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 8月21日(木)9時～ 申込みフォームで ➡

裏も見てね！！



# ママのリフレッシュ Time

## 《講座内容》



第1回 9月17日(水) 産後の身体の変化を知りケアしよう



第2回 9月24日(水) 産後のエクササイズを続けよう



第3回 9月30日(火) おいしいおやつを作ろう(材料費450円)

【メニュー】鉄分たっぷり納豆と豆腐のおやきと芋ようかん  
(栄養士さんからのお話もあります)

### 【持ち物】

※第1回目・2回目 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。

※第3回目 エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル・飲み物



## 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楽しい毎日を過ごしましょう！！



協力:こども育成相談課

問い合わせ 南湖公民館

南湖6-15-1 ☎ 86-4355