

♥生後4か月から11か月の赤ちゃんともまの居場所です！！♥

スマイリングママサロン

ねむい

るん♪

疲れた

かわいい

やったあ♡

産後体操に
チャレンジ！

ママの体のケア、心の
相談、育児の悩み、お
友達づくり・・・全て
引き受けます！！

どよーん

みんなでおしゃべりし
よう！

出産後のカラダは元気ですか？

赤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？
みんなで体操したりおしゃべりをして、リフレッシュしましょう！！

日時 11月7日・14日・21日(全金曜日)

10:30～12:00 ※3回講座です

場所 松林公民館 和室

定員 6組(申込制・先着)

申込み 10/7日(火) 9時～

電話・窓口・申込フォームから受付

上の兄弟を連れて来てもOK！

詳細は裏面で！！

申込フォーム・松林公民館HP



スマイリングママサロン

対 象 令和6年12月～令和7年7月生まれの
赤ちゃんともま

内 容 1回目：産後の身体をケアしよう
2回目：産後の身体を引き締めよう
3回目：みなさんに伝えたいお話をしよう



(最後におしゃべり会をします)

3回目だけ、皆様の baby ちゃんを別室で保育させていただきます。
baby ちゃんのいない状態で、落ち着いておしゃべりしましょう！！

講 師 芳賀裕子さん(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

保育付き講座です！

上の兄弟(きょうだい)をお預かりします。保育ご利用の方は、講座申込後、11/3(月) 17時までに松林公民館窓口でお手続きしてください。

講師の芳賀さんから

産後のまま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ともに、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。

お問い合わせ

松林公民館

茅ヶ崎市室田 1-3-2

Tel 52-1314

