

高浜公民館主催講座

赤ちゃん&MAMAの体操

～楽しくベビーマッサージ～



- ✿ ベル、ベルダーを使用し体幹を強化
- ✿ 肩甲骨を動かし肩こり予防
- ✿ お尻歩きで骨盤矯正
- ✿ 骨盤底筋のトレーニング



赤ちゃんの成長をサポートするママの体づくり講座

◇日時・場所 **4月19日(金)・26日(金) 無料**

10時00分～11時30分 高浜公民館1階 集会室

◇対象・人数 **0歳児と保護者・先着10組**

◇持ち物 **バスタオル、飲み物、おむつ用の袋**

◇申し込み締切 **4月2日(火)～**

◇申し込み方法 **電話かメール、もしくは高浜公民館の受付窓口**

※メールアドレス oubo.takahama@ccllf.jp

◇問い合わせ先 **高浜公民館 (電話 248-7500)**

