

定期的にママの身体を整えて元気に子育てを！

骨盤メンテナンス

じわっと身体に効いてくる…ママのためのケアプログラムです！

肩こり
腰痛
出産・育児等による
身体の不調

身体の要「骨盤」を
調整することで
元気なママに！



《お申込みについて》

- ①より先着順に受け付けいたします。
- ①が満員になり次第、②のご案内となります。
- プログラム前には育成室を開放しています。待機場所としてお使いください。（感染対策のためランチはおこなっていません）



時間

① 10:30~11:20
② 11:30~12:20

※各回開始10分前にはお越し下さい。

講師

インストラクター
山内 美紀先生

定員

各6組【先着順】

※定員になり次第、しめきります。

参加費

300円

持ち物

水分補給用の飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

実施日

10月

11日(月)・25日(月)

申込み開始日

申し込み中

11月

8日(月)・22日(月)

10月1日(金)

ホームページにも掲載しています！

ももやま児童館

ぜひご利用ください

《注意事項》

- ◆ 当館には駐車場はありません。お車でのご来館はご遠慮頂きますようお願い致します。
- ◆ お子さんには同じお部屋で過ごして頂きます。託児はありませんのでご了承ください。



社会福祉法人 健光園

ももやま児童館

電話：075-605-5586

FAX：075-605-5587



※感染症対策のため、37℃以上の体温の方は参加をご遠慮いただく場合があります。