

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。

インストラクター

講師

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

申込み開始日

9月

緊急事態宣言期間中、プログラムは中止となります。

10月

11日(月)・25日(月) 9月1日(水)

※13日(月)は新型コロナウイルス緊急事態宣言のため中止。

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。