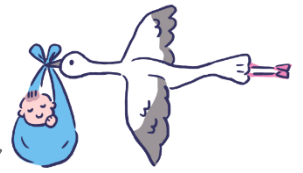


Yaitaのママトレ



出産後のママは、妊娠や出産によって筋肉や皮膚が緩んだ状態です。身体を動かすことで、血流を良くしてむくみを解消したり、骨盤等の回復を促しましょう！また、みんなで一緒に楽しく身体を動かして、気分転換、ストレスを発散しませんか？



気持ちが後ろ向きになることがある

リフレッシュしたい

腰痛や肩こりが気になる

色々なママと話がしてみたい

etc...



何か一つでも当てはまる方は、ぜひ参加してみませんか？



内容

ストレッチポールを使った骨盤底筋を鍛えるためのひめトレ、腰痛・肩こりのためのストレッチ等



対象者

出産後1年未満の女性（お子さんも一緒にお連れください）※託児付き



日時

9時45分から1時間程度（9時30分～受付）

全5回 **各回先着10名限定**

9月19日(火) 10月5日(木) 11月20日(月) 12月14日(木) 1月22日(月)



場所

矢板市子ども未来館（2階：みんなの広場）



参加申し込み

QRコードまたは下記URLよりお申込みください

https://docs.google.com/forms/d/1w-qBmA9HY6h0U7e2W_fkI6XNAEx0hcp7wtDs1HTdpqA/edit




申し込みは
こちらから



参加費

各回200円（ストレッチポールレンタル代）

問合せ先 矢板市子ども課  0287-44-3600