



目コミココミ

2020年度 指定管理者 一般財団法人 若葉台まちづくりセンター  
横浜市若葉台地区センター 旭区若葉台 3-4-2 921-22

わんぱく事業



# マタニティ&ベビピラティス

赤ちゃんといっしょにリラックス～



講師:鈴木 香

- ・FTP ベーシックマットピラティス インストラクター
- ・FTP マタニティピラティス インストラクター
- ・MEDIC FIRST AID chidcare plus

産前産後の疲れた身体ほぐしや心を癒します。産前は安産に向けて体を整えたり、産後は赤ちゃんとの触れ合いを通して、同じ境遇の人達と一緒にしゃべりしたりしませんか。ゆっくりとした動きで運動が苦手な方も大丈夫です、気軽な気持ちでご参加ください。



日	時	<b>11月19日(木) 10:30~11:30</b>
場	所	若葉台地区センター 和室
対	象	安定期(5か月16週)から出産までの妊婦さん&生後1か月~1歳までの赤ちゃんと保護者 4組
参	加	費 500円
申	込	み <b>10月15日(木)10時~</b> 来館にて受付
問	合	せ 若葉台地区センター 電話 (921)2213

