目コミ口コミ

2021 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　　921-2213

わんぱく事業

マタニティ&ベビーピラティス

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お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。

https://oto.myds.me/

日　　時	11月18日(木)　10:30～11:30
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ヵ月～1歳までの赤ちゃんと保護者　4組
参 加 費	500 円
申 込 み	10月21日(木)10 時～来館にて受付
問 合 せ	若葉台地区センター 電話　(921)2213