



目三三〇三

2023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。ゆつ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 | 7月6日(木) 10:30～11:30 |
| 場 | 所 | 若葉台地区センター プレイルーム |
| 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～2歳 までの赤ちゃんと保護者 4組 |
| 参 | 加 | 費 500円 |
| 申 | 込 | み 6月15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 |

