



目コミココミ

2024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 ・ふれあいリトミック

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。

<https://oto1to1.com/>



日	時	<b>10月17日(木) 10:30～11:30</b>	
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& <b>生後1ヵ月～2歳</b> までの赤ちゃんと保護者 4組	
参	加	費	500円
申	込	み	<b>9月19日(木)9:30～</b>
問	合	せ	若葉台地区センター 電話 (921)2213

