

同室保育付き

ママのための 産後ボディケア講座

産後の女性をサポートします。骨盤底筋体操とストレッチを行い、体をしっかりケアしていきましょう。お子さんと同室なので、安心してご参加いただけます。

参加費無料

開催日：8月23日（水）、8月30日（水）

9月13日（水）、9月27日（水）

全4回講座

時間：10時～11時15分

対象者：南区在住で、産後のお母さんと

生後1ヶ月～1才6ヶ月の赤ちゃん

場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール

定員：10組（先着順）

講師：表 和美 氏

持ち物：バスタオル、ハンドタオル、飲み物

（動きやすい服装でお越しください）

申込方法：7月18日（火）10時から来所または電話受付

電話：730-5151



*ケアプラザでベビーベットをご用意いたします。

*同室での見守り保育となりますので、あらかじめご了承ください。

*駐車場はございません。お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。



《申込み・お問い合わせ先》

横浜市睦地域ケアプラザ 地域活動交流

横浜市南区睦町1-31-1

電話：730-5151