

『産後ママの不調改善 &カラダの整え方』

～深い呼吸でココロとカラダは元気になれる！～

7月20日(火)10:45～11:45

兵庫区役所2階 中・大会議室

対象:R3年1月～5月に出産した方(定員10組) 親子参加OK

講師:端野 あきこ 氏

(ママたちの美ヨガ・ママとベビーのヨガ開講中 <https://kobe-fujin.jimdo.com/>)

持ち物:動きやすい服装、フェイスタオル、水分補給

申込フォーム:<http://ur2.link/S11G>



申込期間:6/28(月)～7/12(月)の17時まで 申込多数の場合、抽選

お問い合わせ:おやこふらっとひろば兵庫 ☎511-2111(内562)

※コロナウイルス感染拡大状況により、中止となる場合がありますがご了承ください



コロナ禍を乗り越えてやっと出会えた可愛い
わが子！！でもママ達は慣れない育児での
肩こり・腰痛やまだまだ続くウイルスの不安
などで知らず知らずにストレスを感じ、出ている
不調などもあるかもしれません…

そんなママさんたちにぜひ知って欲しい事、

『呼吸でカラダは変わる！！』

産後のママさん達が安心して、リラックス出来る
時間となります様に♡

