

～4月子育て講座～
産後ケアヨガ★

- ◆日時 **4月20日(水)10時～11時**
- ◆講師 なかしま **中島 まなみ氏(豊富町在住)**
- ◆場所 農村環境改善センター 多目的室
- ◆託児 あり(農村環境改善センター和室)
- ◆参加費 なし
- ◆持ち物 水分補給用の飲み物

宗谷管内を拠点
に、ヨガインス
トラクターとし
てご活躍されて
います!



出産後は、骨盤にも様々な変化があらわれます。
産後の骨盤ケアのお話も交え、学びながら、実際に体も
動かしながら骨盤のケアを体験してみませんか?
産後すぐの方でも、数年経過した方でも、どなたでもご
参加いただけます♪

感染症対策として、マスク着用のお願い、
手指消毒・検温の実施をいたしますので
ご協力ください!

- ◆お問い合わせ先 鬼志別保育所子育て支援センター
(8) 2-3666 (小泉 奈央子)

.....《きりとり》.....

- 4月子育て講座「まなみんの産後ケアヨガ」 ※申し込み締め切り4月15日(金)
- 参加者氏名
- 託児者氏名 (歳 ヲ月)
(歳 ヲ月)
- 住所 ●電話