

「7・7・7」は”しょうとう”でママケア!

産後ママケア教室 (赤ちゃん同伴教室)

～ 産後のママのための骨盤ケア&ダイエットです ～



産後のママの身体は見えない部分のダメージが大!
骨盤のゆがみ、筋肉のゆるみから起こる腰痛・肩こり・頻尿などにお困りのあなた。
産後一日も早い骨盤周辺のエクササイズを実践して、姿勢改善、骨盤底筋群の回復、体力づくりをしましょう。育児への自信が育めますよ。



講師 大家 三穂さん

<講師プロフィール>

株式会社ハートビートライフ・オカ代表取締役
オカヘルスアップクラブ代表
NPO法人日本健康運動指導士会富山県支部理事
マタニティから親子・ベビー・勤労世代・プラチナ世代など生涯を通じた健康をサポート。特に女性の「骨盤底筋群のトレーニング指導」に力を入れている。

- ◆日時 令和7年7月7日(月) 10:30～11:30
- ◆場所 砺波市多世代交流施設しょうとう (砺波市安川1616)
- ◆定員 親子8組(定員になり次第締め切りとさせていただきます)
※赤ちゃん・お子さん同伴でご参加ください
- ◆対象 産後1か月から未就園児のママ
- ◆参加費 1組あたり1,000円(ケア用品実費負担として)
- ◆持ち物 バスタオルまたはヨガマット、飲み物
動きやすい服装で
- ◆申込み 6月30日(月)までに
電話またはメールで次の事項をお知らせください。
お名前、住所、連絡先(電話番号)
- ◆お問合せ先 多世代交流施設しょうとう
☎ 0763-37-1550
メール shoto@tonami-shakyo.or.jp