

お母さんのための骨盤ケア

～産後ママの骨盤体操～



- ♡ バランスボールを使ってお子様と一緒に体を動かし、心も体もリフレッシュしてみませんか！
- ♡ そして赤ちゃんとのコミュニケーション法も一緒に学びましょう！

赤ちゃんとの新しい生活が始まり、こんなことはありませんか？
「体をアクティブに動かす機会が減った」、「夜泣き・頻回授乳でなんとなくだるい＆疲れる」、「頻繁な抱っこや授乳で肩こり・腰痛がある」等々の解消につながります！

定員
先着15組
(年2回開催)

対象:2～8か月の赤ちゃんとお母さん

日時:①令和6年 5月27日(月)

②令和6年10月21日(月)

13時30分～15時00分 (10分前にはお越してください)

場所:フレミラ宝塚

持ち物:水分補給の飲み物、汗拭きタオル

【講師】

奈良教育大学 保健体育講座 特任准教授 寅嶋 静香氏

甲子園大学 心理学部 現代応用心理学科 専任講師 藤林 園子氏

申込期間①令和6年度広報4月号配布時点～5月20日(月)まで

②令和6年度広報9月号配布時点～10月15日(火)まで

申し込み宝塚市公式 LINE より申し込み、または電話

★手話通訳・要約筆記をご希望される場合は

開催日2週間前までに FAX または来館にてご連絡ください。

<問い合わせ先> 宝塚市子ども家庭支援センター(フレミラ宝塚内)

宝塚市売布東の町 12 番 8 号

TEL: 0797-85-3862 / FAX:0797-85-3886



申し込みはこちら↑
宝塚市公式 LINE アカウント
[基本メニュー>各種手続き
>予約受付フォーム]