

参加予約は直接児童館へご連絡ください

＼産後の骨盤体操～

# ママ体幹



＼楽しいです！

赤ちゃんとのスキンシップも  
たくさんできちゃう  
ママの健康な体づくり

＼日々の活動を発信中！



**10:30～11:30・柘野児童館**

4月22日	10月21日
5月20日	11月18日
6月17日	12月16日
7月8日	1月20日
8月お休み	2月17日
9月9日	3月17日



姿勢が  
人生を変える

姿勢専門

カイロプラクティックサロン  
オーナーのあっこ先生が担当  
楽しい子育て生活の土台は  
ママの健康な体から！

持ち物：水分・タオル・動きやすい服装  
参加費：500円

\*\*\*\*骨盤調整体験やってます\*\*\*\*