

～キレイな産後女性が続けてる！ケアメソッド公開！～

ママのためのボディケア！！

バランスボールエクササイズで、強くて しなやかな身体を手に入れよう！！



産後の体型が気になる……
身体がダル重い～
体力が落ちてしまった……
骨盤のゆがみや位置を整えたい！
子育てしながらできるケアを知りたい★

ママの身体が健康で快適であれば、
子どもに向ける笑顔ももっと増えるはず！

日時：10月19日（木）

10：15～12：00

持ち物：動きやすい服装 飲み物 必要な方はレッグオーマー（シューズ不要）

参加費：1000円（松陽児童館 特別価格）

プログラム：バランスボールエクササイズ

骨盤がキレイになる3pointの立ち方

肩こりがスルスル流れる肩まわりセルフケア

赤ちゃんのお世話をしながら美ボディに！etc 毎月プログラム変わります



澤淳子（B-self care 主催 / 京都子育てネットワーク副理事

2004年より関西全域にて産前産後の身体のケア教室、講座をマタニティークリニックや子育て支援団体などで開催中。

また、助産師・保健師など専門家向け講座も開催。双子男児+女兒の母、働く女性として奮闘中！