

理学療法士が伝える 産後ママ

生きがい活動ステーション
トライやるサポート企画

主催:shika_mama.care

共催:生きがい活動ステーション



★ カラダの使い方

肩リラックスヨガ付♪

産後のカラダって交通事故並みの
ダメージを負っています！
どうやって戻していけばいいの？
育児動作で肩腰が痛くならない
カラダの使い方を知ろう！
そして産後のカラダにぴったりの
ミニヨガもしちゃいましょう！



9/20 (金)

10:00 - 11:15 -
各回500円

会場:生きがい活動ステーション
神戸市灘区深田町4-1-39
メイン六甲4階

申し込み方法:
申込書または
インスタグラムDM、公式ラインより
shika_mama.care
理学療法士 鹿倉

「トライやるサポート」企画とは、
市民の方が「ご自分のやりたい講座」を考え企画したものです。
生きがい活動ステーションが共催として応援しています。



@SHIKA_MAMA.CARE



お子さんもぜひ一緒に♡
動きやすい服装でご参加ください

申込書

ご希望時間に○をお付けください

9/20 (金)

10:00-11:00、11:15-12:15

お名前:

電話番号:

ご住所:

個人情報につきましては、本事業の運営および情報提供にのみ使用します