

産後ママの 骨盤底筋 トレーニング



産後の不調を改善するための
骨盤底筋トレーニング講座です。
お子さまと一緒にご参加いただけます。

9/7、9/21、10/5、10/19 隔週木曜日 10:00~11:30

場 所 健康文化交流館 来・て・こ こども室

対 象 0歳児の母親8人(お子さまと参加可・お子さま無料)

会 費 1人2,000円

講 師 ふかざわ なゆこ 深澤 奈由子(ひめトレインストラクター BESJ マットピラティスイストラクター)

持 物 運動に適した服装、水分補給のための飲み物

申込方法 8月3日(木)10:00~、お電話にて
054-202-4300へお申し込みください。(申込順)

静岡市健康文化交流館「来・て・こ」(駿河生涯学習センター)

〒422-8021 静岡市駿河区小鹿2丁目25-45 ☎ 054-202-4300

静岡市生涯学習センターHP <https://sgc.shizuokacity.jp/>