



# 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。

**5/16、5/30、6/13、6/27** 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)

**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** 4月18日(木)10:00~、電話でお申し込みください。  
TEL 054-202-4300(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/>