

産後ママのため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・7/11 隔週金曜日 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)

会 費 2,500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 お電話で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/>

