

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。

10/10・10/24・11/7・11/21・12/5 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 HP 申込 9/7(日)締切・多数抽選

※定員に空きがある場合、9/8(月)10:00～、電話申込(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/>

