

10月27日 9:00より
申し込み受け付けます!

産後骨盤セルフケア教室



今年度2回目のバランスボール教室として、保護者の方向けに産後の身体・心のケアを目的とした産後骨盤セルフケア教室を行います♡

日時：令和3年11月11日(木) 10:30~11:30頃終了予定 ※要申し込み

定員：親子12組程度 (今回は0~1歳児のお子さんが対象になります。)

※先着順になります。定員に達した時点で締め切りますのでご了承ください。

講師：原田 絢子 (はらだ あやこ) 氏

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル・水分補給できるものを

ご持参ください。また当日は運動のしやすい服装 (ジーパン不可) で

お越しください♪

場所：愛荘町立福祉センター 愛の郷 わんぱくひろば内

(住所) 愛荘町市731番地 (電話) 0749-42-7170



前回は子ども対象の
教室を実施しました♪

※前回(6月30日実施)に参加された方については、より多くの方に参加していただくため、
今回初めて参加される方を優先させていただく場合がございますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

★参加にあたってのお願い ★

- 必ずご自宅で検温をしてから、お越してください。(検温を忘れた場合は、受付にお申し付けください。) 37.5度以上の熱がある場合は、参加をご遠慮願いますので、ご了承ください。
- 保護者の方はマスクの着用にご協力ください。
- 申し込みにあたっては、お名前と連絡先をお伝えください。
- 新型コロナウイルス感染症の状況によっては、イベントが急遽中止になる可能性もございます。中止の場合はご連絡させていただきます。

★当日のあんぱくひろばのご利用について

新型コロナウイルス感染症予防のため、当日はイベント以外のご利用はお断りさせていただきます。(午後からは通常通り開所します)

感染拡大を防止するため、ご協力をお願いいたします。