

育児講座「産後ママのエクササイズ」

～6月25日(木曜日)～



講師の靱山綾子先生に
産後ママの骨盤エクササイズを
教えてもらいました



先生にからだの歪みを直してもらった後は
「すっきりした〜」と笑顔のママ達でした♪



赤ちゃんたちは「ママがんばれ〜」と
応援しながら
ボランティアさんに抱んでもらったり
ママのそばでねんねしたい〜



次回の
「産後ママのエクササイズ」は
10月22日(木)の予定です
ぜひ、参加してくださいね!!