

育児講座「産後ママのエクササイズ」

～2月26日(木曜日)～



講師の**粕山綾子先生**に
産後ママの骨盤エクササイズを
教えてもらいました



ママ達の体の悩みを話してもらうことからスタート
皆さん、口を揃えて「肩、首が辛い!!」



ひとりひとりの体の状態にあわせて、
ていねいにストレッチをしていただきました



ママ がんばって!!



今年度の「産後ママのエクササイズ」は
終了となります。
来年度も
ぜひ、参加してくださいね!!