

子育て講座

ママにやさしい簡単ストレッチ ～正しい姿勢・身体の使い方を知ろう～

子育て中のママは、抱っこやおんぶで肩こりや腰痛になる方も多いですね。

今回は、毎日簡単にできるストレッチと正しい身体の使い方を、整骨院の先生に教えてもらいます。

日時： 令和1年 8月31日（土） 10:15～11:30

場所： 大塚りとりぱんぷきんず

(南大塚3-33-1 JR大塚南口ビル5階)

講師： 岡部 雄斗先生 (エソラ整骨院)

定員： 6名

持ち物：お茶などの飲み物・バスタオル・動きやすい服装



申し込み方法：直接、保育園に電話で申し込みください

TEL 03-5928-0837

*お子様も一緒にいらして下さって大丈夫です。



社会福祉法人 清香会

大塚りとりぱんぷきんず

