

運動講師と助産師・保健師による

2022年度

ママのからだところろのケア教室

1/13 (金) 14:30~ **対面教室開催**

- ・腰痛改善のためのコンディショニング
- ・災害への備え

@ららぽーと柏の葉 北館3F まちの健康研究所あ・し・た