

2023年度

運動講師・助産師・保健師による

ママのからだところこのケア教室

4月13日(木)

10:30~12:00

@ららぽーと柏の葉 北館3F
まちの健康研究所あ・し・た

- ママのからだのセルフケア
腰痛改善のためのコンディショニング
- ミニ講座&ママ交流会
助産師・保健師も一緒になってママたちの悩みや質問にお答えするママ
交流会とミニ講座