

2023年度

運動講師・助産師・保健師による

ママのからだとこころのケア教室

7月11日(火)

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
産後の骨盤低筋群機能改善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