

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

8月8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
疲労回復のためのストレッチ
- ミニ講座&ママ交流会

ミニ講座「注目しよう！ビタミンD！」と、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