

2023年度

運動講師と助産師によるママのからだこころのケア教室

～ 健幸スマイルスタジオ ～

9月12日(火)

10:30～12:00

- ママのからだのセルフケア
コンディショニングとは？ @ららぽーと柏の葉 北館3F
まちの健康研究所あ・し・た
- ミニ講座&ママ交流会
 - ✓ ミニ講座「あなたと大切な人の命を守る防災」
 - ✓ 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