

【2023年1月 4回コース開催】

1/10.17.24.31 (すべて火曜日)

バランスボールを使っての
産後ケアプログラム

ママトレ
with
Baby 

- 時間 12:30~14:30
- 対象 8組
(ママと生後210日までの赤ちゃん)
- 要予約
(金子小児科 [TEL:0836-22-0006](tel:0836-22-0006))
- 参加費 保険料として500円/1回
- 場所 一般社団法人キッズラップ 2階
宇部市新天町2丁目1-5
TEL 0836-39-0080

出産後は、「私の体形は、もどに戻るかしら?」「私の子育てこれでいいの?」
「夫の手助けが必要だけど、どう言ったら手伝ってもらえるかな?」
「いつから仕事復帰しようかな?」などなど、何かと不安や悩みがつのる時期です。
そんな時期を楽しく乗り越えるために、ママトレに参加してみませんか?
バランスボールを使ってのエクササイズで汗をかき、美しい体形作りとともに
笑顔が素敵なママを目指しましょう☆彡