

【2024年11月 4回コース開催】

11/5.12.19.26 (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