

骨盤矯正のための セルフケア講座

10月の講座は産後ママにおくる「骨盤矯正のためにセルフケア講座」です！
産後の悩みである身体の痛み…おうちでできるケアを学びましょう！

日時

10月5日(水) 10:30~11:15

場所

亀戸児童館 集会室 **定員 10組程度**(先着順)

講師

ゆうわ整体院 院長 **阿部 悟先生**

申込

9月26日(月)9:00~講座当日まで
お電話または児童館受付でお申込みください。

対象

産後1年未満のママ(お子様連れOK!)

持ち物

大きいタオル・飲み物

(動きやすい服装でお越しください。スカートは×)

- ◎新型コロナウイルス感染症対策のため、保護者のマスク着用、検温、消毒のご協力をお願いいたします。
- ◎今後の情勢により、中止となる場合があります。その際は、ホームページや館内掲示でお知らせします。
- ◎当日午前 9:00 の段階で、強風豪雨、悪天候の警報が出た場合は、中止とさせていただきます。