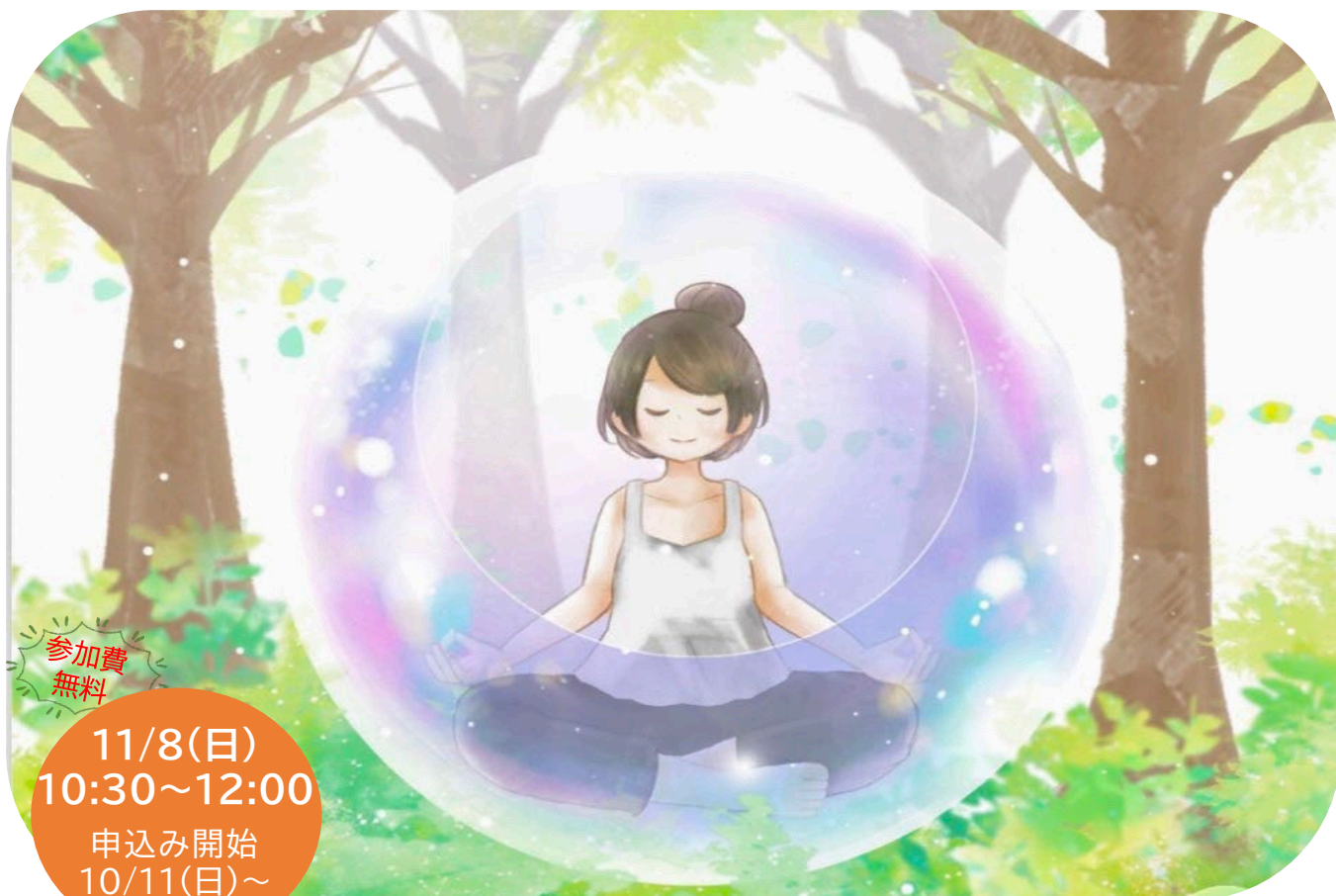


ママのための 産後お腹周りスッキリ整体ヨガ

あたたかく、やわらかく。ゆるっと、ぽかぽかに。

♡ 産後のお腹周りが気になる方 ♡ 産後の不調を整えたい方 ♡ リラックスしてリフレッシュしたい方



参加費
無料

11/8(日)
10:30~12:00

申込み開始
10/11(日)~

【会 場】いそご区民活動支援センター

いきいきふれあい活動広場（磯子区役所7階）

【対 象】産後3年くらいまでの方（ママのみ参加）

【定 員】8人（先着）

【持ち物】ゆったりした服装で

ヨガマットまたは大判のバスタオル

テニスボール（貸し出し用有り）、飲み物

【申込方法】窓口、電話、FAX、HP、メール

磯子区地域ボランティア講師：ゆるケア

★ 整体師

★ セルフケア&ヨガインストラクター



お申し込みは、こちら



主催：いそご区民活動支援センター

申込
お問い合わせ

〒235-0016 横浜市磯子区磯子3-5-1（磯子区総合庁舎7階）

TEL 045-754-2390 FAX 045-759-4116

E-mail: is-shienc@city.yokohama.lg.jp