

産後ママの運動

ママとベビーの Happy Xmas

日時

12/16(月) 10:30~11:30

場所

コミスタこうべ 神戸市中央区吾妻通4-1-6

プログラム

- ・クリスマスソングでリズム体操
 - ・ベビーたちのハイハイレース
 - ・クリスマス衣装や帽子などを身にまとい写真撮影会
 - ・情報や物のくるくる交換会
- などギュッと盛りだくさんの内容でお届けします

初めましての方も、久しぶり～方々も
みんなでワイワイ楽しみましょう

講師：平田 智恵 (ひらた ちえ)

- ・日本母子健康運動協会認定
産前産後運動指導インストラクター
- ・9年間で延べ2,500人のママへ運動を指導。

「お一人お一人と向き合いながら、
産後のカラダが少しでも快適になるように
サポートいたします！」

お問合せ・お申込み(QRコード)



info@kenko-btb.org

チームBTB



【共催】

コミスタこうべ

NPO法人健康づくり推進機構BTB

