



赤ちゃんと一緒にの

アフターピクス



いつ： 4月24日(水) 10:30～11:30

場所： パルテ イベントホール1・2

講師： 山形県エアロビック協会
渡部 留美子 先生

対象： 産後 3 か月から 1 年未満の
ママと赤ちゃん

定員： 15組程度の親子

持ち物： 赤ちゃんを寝かせるためのバスタオル
水分補給の飲み物



※裸足になります。動きやすい服装でお越しください。



内容：産後のママが行う有酸素運動です。体力の回復、腰痛や肩こりの予防・改善を目指す安全で効果的なトレーニングです。

3月27日(水)より受付を開始します。

天童市 わらべ館 023-658-8120