

赤ちゃんと一緒に

アフターピクス

いつ：6月29日（月）10:30～11:30

場所：パルテ1階 イベントホール1・3

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：10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・汗拭きタオル etc.



※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。

Tendo
すこやか
My進事業

※TendoすこやかMy進事業の対象イベントです。

6月8日（月）9:00より受付を開始します

天童市わらべ館 023-658-8120