

心も身体も健康に



毎日、笑顔で

～毎日がんばるパパママへ～

美姿勢レッスン

& 親子でリフレッシュ



10月2日 木 10:00-11:00

講師 多々良 恵子さん

- ・日本和装教育協会認定講師
- ・タイにてタイ国古式マッサージ認定取得
- ・健康づくりアドバイザー

持ち物

- ・タオル(体操で使うため長めのタオルが◎)
- ・水分補給用の飲み物 (お水やお茶)
- (動きやすい服装でお出かけください)

内容

- ①美姿勢
 - ・正しい姿勢で心も身体も美しく健康的に
- ②骨盤の歪み・肩こり・腰痛予防ストレッチ
 - ・身体のお悩み相談も◎

お申し込み方法

- ・窓口またはお電話でお申し込みください
- ・定員は8組で、先着順です

お申込みは窓口またはお電話にて

Tel. **080-3638-1665**

・開放日(火・水・木)の9:15～15:00にお願いします

やさか子育て支援センター

岐阜県中津川市坂下1665-5