



ベビーと



遊びながらエクササイズ

初めてのママさん、大歓迎！

産後の体の変化に悩んでいるママにおすすめ！

お子様のベビーマッサージも一緒に行います。赤ちゃんもママさんも気持ちをリフレッシュしませんか？



第1回：1月20日 [木]

10:00～

第2回：2月17日 [木]

11:45まで

第3回：3月17日 [木]



内 容：簡単な運動&交流会

講 師：高田昌子氏

マタニティフィットネス協会認定インストラクター

会 場：横浜市山下地域ケアプラザ

対象者：0歳～未就園児とその保護者

定 員：15組（要予約）

参加費：500円／回



問い合わせ・申込み
横浜市山下地域ケアプラザ
地域活動交流 影山、柏木

Tel 045-931-6275



新型コロナワクチン接種済みの方含め、マスクの着用をお願いします