

無料
先着5組
要申込

おやこ de ストレッチ

8月2日(火) 14:00~15:00

場所：子育てランドあ〜ベ 研修室

講師：井上由梨絵さん（理学療法士）

育児疲れをほぐしたり、骨盤底筋を中心に鍛える体操をしていきます。

ママで理学療法士の講師への相談タイムもありますよ。

おやこで一緒に体を動かしてみませんか？

持ち物：バスタオル・水分補給できるもの



子育てランドあ〜ベ Tel: **023-615-1930**

〒990-0042 山形市七日町 1-1-1 N-GATE 1F

受付時間：9:00~17:00 毎週木曜日・毎月最終火曜日は休館