

産後の骨盤ヨガ

産後の骨盤のゆがみを調整！赤ちゃんと一緒にできるので安心です！

ヨガの効果により自律神経が整い、肩こりや腰痛、ホルモンバランスの乱れなど、産後に起こりやすい体の不調も改善していきます。

ママのためのセルフマッサージや、赤ちゃんとできる運動などもお伝えしていきます！



日 時) 2025 年 6 月 25 日(水)
10:00~11:00

場 所) YMCA たかつ保育園

対 象) 1 か月検診が終わった赤ちゃん~2 歳未満までの赤ちゃんとお母さん

持ち物) 飲み物・お気に入りのおもちゃ・バスタオル※動きやすい服装でお越しください

定 員) 7 組

申込み) YMCA たかつ保育園へお電話にてお申し込みください

6/2(月)~
申し込み開始!!

YMCA たかつ保育園

213-0001 川崎市高津区 1-19-1
TEL:044-281-7833