

★くれよんクラブ★



抱っこでエクササイズ
を開催します！！

～マタニティママ・産後のママ
みんなで楽しく体を動かし
ストレス発散しませんか？～



今妊娠中のママや出産後のママはなかなか自分の時間を作る事や体を動かす機会が少ないという方も多いと思います。そこでくれよんクラブでは体を動かしながらリフレッシュを図り「マタニティビクス・ベビーダンス」を企画しています。専門講師を招きマタニティママや産後のママにも無理のないプログラムになっています。産後の体の大切さやパパの育児参加、赤ちゃんとの関わり方等赤ちゃんを迎えてからの生活についてもお話をさせていただきます。

(お友だちを誘ってのご参加もOKです。) みんなで楽しくおしゃべりしたり・笑ったり楽しい時間を過ごしましょう。お待ちしております！！

～講師の先生のご紹介～

峰岸圭衣先生より

「日本母子健康運動協会認定インストラクター」
「ピラティスインストラクター」

群馬県で産後ケアをお伝えして 11 年になります。産後は身体を作り変えるチャンスです！
まずは体を動かす事を楽しんで頂けるように頑張ります！！

～日程について～

- 【場所】…芳賀南保育園ホール
- 【日時】…毎月第3金曜日
(5月は26日(金)に開催します。)
- 【時間】…10:00～11:00
- 【持ち物】…動きやすい服装・飲み物・抱っこ紐
(裸足で行いますので上靴はいりません。)
- 【定員】…20名
- 【参加費】…無料

★マタニティママ★

安定期～臨月のママが対象になります。
(かかりつけ医師の運動許可が必要です。)

★産後ママ★

産後 1 ヶ月を過ぎてからの対象になります。赤ちゃんに参加の場合は首が座ってから1歳半位までが望ましいです。



参加希望やお問い合わせについて