

みなみがわら保育園 なかよし広場

マタニティーヨガ



日付 2023年5月18日(木) 10:00~11:00 (集合9:50)

定員 6組 (先着順)

対象 妊婦さん

場所 みなみがわら保育園

持ち物 動きやすい服装、バスタオル、水分補給(水かお茶)

講師 吉岡 江美

申し込み 電話: 044-396-3171 (平日10:00~14:00)

LINE: お子さんの名前、年齢を記入してください。

*定員になり次第、締め切らせていただきます。



社会福祉法人ふらいむキッズみなみがわら保育園です。

広くて綺麗な園舎、緑いっぱいの裏庭、手作りの園庭が自慢の保育園で0歳から就学前の子どもたちが毎日元気に登園しています。

園見学も行っていますので、見学に来てくださいね。(事前予約が必要です)

今回はマタニティーヨガの企画です。ヨガを通して心がリラックスするとともに、柔軟性がアップし筋力が強化されます。その結果として、心と体に起こりがちな小さなトラブルを予防・改善することができます。柔軟性や筋力は出産時にも必要なため、ポーズのレッスンを続けることは、出産時に掛かる体力の抑制にもなります。皆様のご参加をお待ちしています。



社会福祉法人ふらいむキッズ みなみがわら保育園

〒212-0007 川崎市幸区河原町1-77

TEL 044-396-3171

担当 小枝