



子育てママの 骨盤体操とストレッチ

①呼吸法と姿勢

1月23日(月)

②骨盤と筋力の左右差

1月30日(月)

③肩・腰のほぐし

2月6日(月)

いずれも 10:30~12:00

持ち物: ヨガマット(あれば)

動きやすい服装で 子供同伴可



子育ては体に負担がかかるもの。自分の身体のメンテナンスして楽しく子育てしましょう！
同じ姿勢が多いママさんは、凝りやすく血行が悪くなりがちです。ストレッチでほぐしながら、骨盤を左右均等に動かし、周りの筋肉を使うことによって整えます。呼吸しながらゆるゆると力を抜き、筋力アップも目指します。終わったあとはスッキリ爽快(*^▽^*)



講師 小泉 純代 さん (ジャズダンススタジオ “ブレスカンパニー” 所属)

- ◆会 場 石狩市公民館 ◆定 員 20名(応募多数時は抽選)
- ◆受講料 カレッジ生 1200円 一般 1500円(3回分、各回ごとの受講も可能)
- ◆申し込み締め切り 1月6日(金) 申込み TEL/FAX: 0133-74-2249
- ※電話でのお申し込みは平日(月~金)9時~7時でお願いします。FAX・メールは土・日受付可能
- ◆問合せ いしかり市民カレッジ事務局(石狩市公民館内)
- メール kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp
- ホームページ