

赤ちゃん和妈妈の産後のケアとリフレッシュ!!

# N, T ALL Babys

産後のママの体は、ダメージ大!!  
～赤ちゃんのために～

そんな中の育児は大変!!  
～Mamaのために～

ママがマッサージ

手遊びや歌でスキンシップ

歩くようになった子は体あそび。  
パラシュート!!



優しいヨガで  
産後のママのゆがんだ骨盤を調整

ゆるんだ骨盤底筋群、腹筋を回復

簡単ダンスで  
体力を戻し、シェイプアップ!!  
(抱っこバンド使用可)

**N, T ALL Babys** は育児期間を楽しく元気に過ごすためのサポートをします。

- 場所 クラフト工房 A 工房 **要予約**
- 開催日 毎月第1水曜日 (開催日程は下記) HP でご確認下さい。
  - ① 対象年齢 0歳から歩くまで 9/2・11/4・3/3
- 時間 10:30~11:30
- 参加費 300円
- 持ち物 飲み物・バスタオル・抱っこバンド (任意)

動きやすい服装

- 予約・問合せ 観音山ファミリーパーク クラフト工房 027-324-9210