



百塚保育所子育て支援センター・育児講座

「骨盤底筋の整え方講座」

～ママのエクササイズと子どもの成長に大切な3つの話～

講師：國井 仁美先生 (PfilAtes 認定インストラクター)



- ① 日 時 令和8年6月19日(金)
午前10時15分から午前11時15分まで
- ② 場 所 東海村立百塚保育所(ホール)
- ③ 対 象 東海村在住で生後3か月(首がすわっている子)
～就学前の子をもつ保護者

④ 参加人数 10組程度

⑤ 参加費 無料

⑥ 内 容

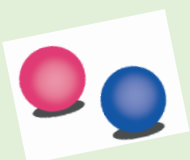


お医者さんが開発したエクササイズです。便秘解消・お腹まわりやお尻の引きしめに繋がります！産前、産後(尿漏れ予防改善)のケアにもおすすめですよ♪また、お子様の健やかな成長を促す知っておきたいポイントが聞けるのはこの育児講座だけです♪

※講座中は託児がご利用出来ます。

⑦ 申し込み日 令和8年6月12日(金)午後1時から午後4時まで。
先着順にて、電話で受付をします。(TEL 029-270-5660)
託児を希望される方は、申し込みの際にお知らせください。

⑧ 持ち物 飲み物・汗拭きタオル・ヨガマット(お持ちの方)・いつもの外出時の準備等



<問い合わせ> 東海村立百塚保育所子育て支援センター
東海村豊岡 1829-3 TEL 029-270-5660