



見附市中央公民館 × 出張キッズスペース ママキャン

子育てママのリフレッシュ講座

Mom's Wish List
vol.21

骨格のプロから学んでセルフケアで整える

産後ママの 骨盤体操教室

令和7年11月18日(火)

午前10時～11時30分

妊娠・出産でゆがんだ骨盤や 抱っこでつらい肩回りのセルフケア方法をレクチャーします
さらに 今から知っておきたい子どもの脳の発達と姿勢の関係や
取り入れたい習慣などもお伝えします

会 場:見附市中央公民館 2階 和室(2)

対 象:子育て中のママと乳幼児(生後6か月～3歳)

定 員:7組(先着順/定員になり次第〆切)

参加費:500円(資料代/当日徴収)

持ち物:飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服装

講 師

岡山 せい子 さん
(見附市)

@ripple.cscs_mitsuke



理学療法士として病院勤務をしていた中で予防医学の重要性を痛感し、カイロプラクターの道へ。「姿勢や骨盤を通して地域の皆様の健康や笑顔を支えたい」と、見附市新町にあるカイロプラクティックサロン「リプル」にて活動中。二児のママ。

申込み

下記二次元のコードの
申込みフォームよりお申し込みください



※見附市外在住の方は
11月1日(土)から
受付開始します

問合せ: 中央公民館 ☎0258-62-1058

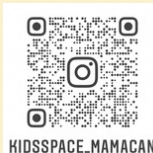


主催:見附市中央公民館
(市民企画講座)

会場には見守りスタッフのいるキッズスペースを設置します

お子様が見守りスタッフと過ごしている間に
ママたちが「自分自身のこと」に集中して
リフレッシュできる時間をお届けします

協力:出張キッズスペース ママキャン



KIDSPACE.MAMACAN

