

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.23

抱っこ・授乳が楽になる!

理学療法士が教える 産後セルフケア講座

令和8年10月20日(火)
午前10時~11時30分

楽しく気持ちよく運動しながら、抱っこや授乳による肩こり・腰痛を
優しくケアすると共に、微生物と身体との繋がり、新しい考え方を知れます
子育てや生活に活かせるアイデア満載の講座です

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)

 @seiko.okayama



理学療法士として12年間病院勤務の後、健康や
予防の世界へ。

現在は、プラネタリーヘルススタジオFelizにて
身体・暮らし・環境を整える視点から、本質的な
健康づくりを提案している。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
10月1日(土)から
受付開始します

問合せ: 中央公民館 ☎0258-62-1058

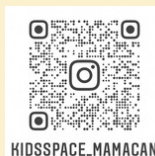


主催: 見附市中央公民館
(市民企画講座)

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