



産後の体質の変化でお困りのお母さん!

産後ママエクササイズ

～自分の身体と向き合おう～

令和5年10月11日(水)11:00～11:45

4か月～2歳児のお母さん 予約制:10組限定

講師:安藤 舞さん

(日本母子健康協会産後エクササイズインストラクター)



エクササイズで
ママ元気♡



金ヶ崎町子育て支援センター ☎0197(44)3365