

ラフル  
青葉台

# 育児中のからだをいやそう

我が子が成長する姿を見るのはとても嬉しい！  
でも足腰、肩、手首など痛い所はありませんか。  
身体の緊張をほぐし、リラックスする方法と  
日頃から気をつけるポイントを  
紹介してもらいます！



## ○当日の流れ○

- ★事前アンケート
  - ★姿勢分析
  - ★ストレッチ指導
- お子さんを傍で遊ばせながらできます。

事前にアンケートを  
書いてもらいますので、  
**10分前**には  
お越しください♪

日時: 12月17日(火)11:00~

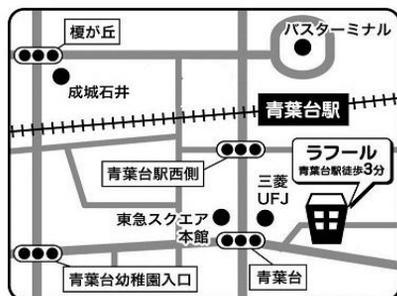
場所: ラフル(青葉台)研修室

講師: 結び接骨院スタッフ

定員: 10組 ※産前の方も参加OK!

申込: TEL(045-981-3306)または ひろば受付

受付開始: 11月27日(水)12:00~



〒227-0062

横浜市青葉区

青葉台1-4 6F

TEL:045-981-3306

休日: 日・月・祝・年末年始  
(月曜が祝日の場合は翌火曜)

ホームページ <https://lafull.net>

facebook



Instagram



\* 青葉区地域子育て支援拠点は、青葉区の委託を受けて特定非営利活動法人ワーカーズ・コレクティブパレットが、区との協働で運営しています。