## 產前

4/19(土) 10:30~ 8/23(土) 14:00~ 12/20(土) 10:30~

所要時間:1時間

定員:6名

産後

5/21(水)10:30~ 9/19(金)14:00~

1/20(火)10:30~ 所要時間:30分

定員:10名

ラフール 青葉台

理学療法士(青葉区より講師派遣)による

## 産前産後のからだケア

講師から産前の身体の変化、産後の腱鞘炎や肩こり、産前産後のよくあるトラブルのお話を聞いた後にストレッチを行います。

## 産前

6/28(土) 10:30~ 10/25(土) 14:00~ 2/28(土) 10:30~

所要時間:1時間

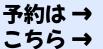
定員:6名

## 産後

7/17(木) 10:30~ 11/18(火) 14:00~ 3/12(木) 10:30~

所要時間: 30分 定員:3~4名

ラフール サテライト 市ケ尾





57\_ II.UD

※対象:青葉区民 事前予約制

申込み:ひろば、電話、

またはラフール HP経由

横浜市地域子育て支援拠点サイトから 申込み多数の場合は抽選になります。

【問い合わせ】 青葉区地域子育て支援拠点ラフール 〒227-0062

青葉区青葉台1-4 6階

TEL: 045-981-3306

青葉区地域子育て支援拠点ラフールサテライト 〒225-0024

青葉区市ケ尾町1152-25 1階

TEL: 045-979-1360

青葉区地域子育て支援拠点ラフールは、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。