

産後ケア ママイル mama-ile



赤ちゃんをだっこしながらできるバランスボールを使った有酸素運動で妊娠、出産で体力が落ちた産後ママの体力を回復させ、骨盤の歪みや自律神経の乱れを整え、元気に楽しく子育てができるように支援しています。産後に起こりやすい不調や問題についての講座も開講しています。赤ちゃんと一緒に運動に来て下さいね。産後2ヵ月から参加可 参加費 500 円～

設立年月	H27
会員数(支援者)	5
活動分野	講座・講習会、体験活動
主な活動日時	不定期
主な活動場所	市内全域 各地域交流センター、市民ホーム
会員募集	有
参加費	参加費 500 円～ 講座内容による
代表者(担当者)	松井 裕子
連絡先	mamaile.sangocare@gmail.com
Webページ	https://ameblo.jp/mama-ile/ (HP) https://www.instagram.com/mamaile.sangocare/ (Instagram)