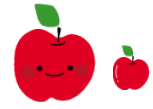


あおもり母乳の会



学習会のお知らせ

日時：平成30年9月30日(日) 13時00分～15時00分

場所：ヒロロ3階 健康ホール

参加費：無料 地域子育て支援・パパママ教室として実施

プログラム

13:00 「夫婦でできる骨盤底筋トレーニング

～フランス発ガスケア体験～

講師：菅原光子氏（助産院イスキア IBCLC）

14:00 「ベビービクス」

講師：福士久美子氏（青森県立中央病院助産師）

15:00 閉会

動きやすい服装で水分補給の飲み物も忘れずに

今回は地域子育て支援活動をみんなで体験していただく企画にしました。ママ、パパ、赤ちゃんと一緒にガスケアやベビービクスを楽しんでください。

※「姿勢と呼吸からのガスケアアプローチ、APOR de Gasquet (Approche posturo respiratoire)」

「姿勢を正し」「呼吸を正し」て、自らの身体にアプローチしてゆく方法です。

フランス発のガスケアを秋田から発進し青森に広げてみませんか

問い合わせ・申し込み：駅前こどもの広場 TEL 0172-35-0156

