

1月



子育てサロン「むじよか」 産後の骨盤リセット ストレッチ&トレーニング



講師イベントの参加は自由です。見学だけでも ok!

開催日: 令和6年1月19日(金)

開放時間: 10:00~11:30

場所: 宮之浦保健センター

利用料: 50円(保険料含む)

対象: 未就園児 ※予約は不要です。



新年あけまして
おめでとうございます!!

一年の計はまず骨盤から!!
今回は整体師の先生にお越しい
ただき、ストレッチを教えていた
きます。



講師のご紹介

整体師・
ストレッチングインストラクター

前田宏知 先生

気になる骨盤のゆがみは
日頃の姿勢の悪さや運動不足による、
骨盤周りと脚の筋肉の緊張バランスの崩れ。
ストレッチ・トレーニングで
骨盤を正しくリセット!!

下半身もスッキリ (*^-^*)

○ストレッチにご参加される方はズボンをはいてお越しください
○ご希望の方は講師が骨盤状態のご相談を承ります

※その他 ミニお誕生会や楽しいおはなし、赤ちゃんもママも楽しめる手遊びうたなど… お楽しみに☆



12月は「クリスマスを楽しもう♪」。
久しぶりのパーティも盛り上がりました!!
楽しかったね♪また遊ぼうね♪



問い合わせ先 屋久島町社会福祉協議会

屋久島徳洲会病院横

〒891-4205 屋久島町宮之浦 2467-19

電話番号 (0997)-42-2711