|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | 産後のバランス  ボール教室  ＠ユキコカンガルー  助産院クラス |  | |  |  | |
| **7/27・8/24・9/28・10/26(木)** 13:30〜14:30  【会場】ユキコカンガルー助産院（札幌市中央区南１条２３丁目１−３３）地下鉄円山公園駅４番出口より徒歩４分  【内容】産後の骨盤にやさしいバランスボールエクササイズ・セルフケア  【対象】●産後女性とその赤ちゃん（生後210日以内）  【参加費】２,５００円 / １回　（プラス保険料母子６０円）  【持ち物】動きやすい服装、タオル、飲みもの、赤ちゃんのオムツや着替えなど  【お申し込みフォーム】こちらからどうぞ→  【お問い合わせ】永野間かおり（NPO法人マドレボニータ認定産後セルフケアインストラクター）  ０９０−７０５１−７５４１ ／ アメブロ「札幌マタニティ・産後ケア通信〜マドレボニータ北海道　http://ameblo.jp/knaganoma1224 |