

ママのための骨盤ケア

7月4日（月）10:30～

出張助産院emiの田中恵美子先生をお招きして、産後の骨盤ケアや子育てで疲れた身体をほぐす体操などを教えていただきました。

「頑張ろうとするよりも、リラックスしたほうが、力を発揮できるよ。自分自身を大事にしてあげてね。」とっていただいて、ママたちも子どもたちもリラックスして、和やかな時間でした。「リフレッシュできました。」との声もたくさんでしたね。また明日から、子育て頑張りましょうね♡

