

# ママのための骨盤ケア

7月6日（木）10:30～

助産院emiの田中恵美子先生をお招きして、産後の骨盤ケアについてのお話や、子育てで疲れた身体をほぐす簡単な動きなどを教えていただきました。ママも子どもさんもリラックスして、和やかな時間でしたね。普段、自分の時間を持ったり、身体を休めることはなかなか難しいと思いますが、頑張りすぎず、少しでも肩の力を抜いて過ごす時間が持てますように…♡♡♡

