



いつまでも元気なカラダのための

こうべ元気体操教室



# 産後ママの運動

対 象：産後のお母さんと赤ちゃん

(首が座ったお子さまから、あんよができるようになったお子さま)

日 時：1月11日・25日、2月8日・22日

3月8日・22日

月曜日 / 10:30 ~ 11:30 (60分間)

定 員：12組 (先着順)

費 用：無料

内 容：産後、育児中の体のケアと、整えるエクササイズを行います！  
お子様と一緒にスキンシップを楽しみながら無理なく体力作りと  
リフレッシュしましょう♡

会 場：コムスタこうべ 302 多目的室、または 303 和風会議室

(神戸市中央区吾妻通 4-1-6)

※阪急電車でお越しの方

阪急春日野道駅はエレベーター・エスカレーターがございません。  
神戸三宮駅からは徒歩 15分~20分くらいです。

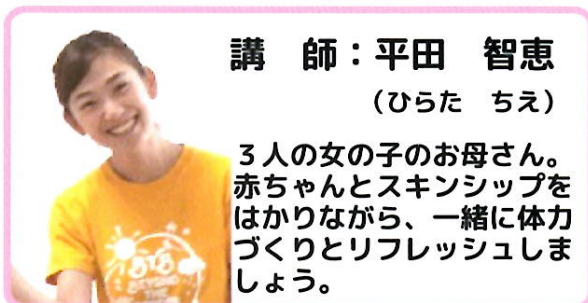
※授乳コーナーあります (2F)

持ち物：タオル、動きやすい服装・水分補給の飲み物

抱っこひも・授乳ケープ (ぐずった時用にあれば)



※教室の様子を写真撮影し、SNS等に掲載させていただきます。予めご了承ください。



講 師：平田 智恵

(ひらた ちえ)

3人の女の子のお母さん。  
赤ちゃんとスキンシップを  
はかりながら、一緒に体力  
づくりとリフレッシュしま  
しょう。

【共 催】

コムスタこうべ

NPO法人健康づくり推進機構 B T B



【お申し込み】

コムスタこうべ

電話：078-251-4731

※それぞれ毎回、開催月の前月8日から  
募集します。