

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：10月3日・24日、11月7日・21日

12月5日・19日

月曜日 / 10:30 ~ 11:30 (60分間)

定 員：12組

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)


※授乳コーナーあります(2F)

※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。

持ち物：動きやすい服装・タオル・水分補給の飲み物



※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。  
赤ちゃんと一緒にスキンシップを  
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

【お申込み】  
コムスタこうべ  
電話：078-251-4731

※開催月の前月5日9時~9日(営業終了時間)  
参加者を募集します。  
定員を超えた場合は抽選を行います。  
定員に満たない場合は、引き続き募集  
いたします。

