

5月 クラス懇談・育児講座

ひかいぐみ



「産後直ぐでなくても間に合う！
骨盤リカバリー」
～子育て中から出来る、
大切な自分のカラダのケア～
カイロプラクター/理学療法士 尾藤祐樹先生



(感想) 普段挨拶だけで終わる
ママさん達とゆっくり話したり
悩みの共有ができて嬉しかったです。



(感想) 立ち方を実践したあの短い時間で
次の日筋肉痛になりました笑



(感想) 先生が普段の園での様子も
交えつつ解決方法などを
話してくれてよかったです。



(感想) いつも子ども中心の生活で
自分のことは後回しになっていたの
自分の身体のことを知れてよかったです。