

産後の骨盤ストレッチ教室



足田整骨院
柔道整復師
片口 歩美先生

産後は半年くらいまでの骨盤ケアが大切です。
無理なく日常生活に取り入れやすいストレッチを
教えていただきました！



参加された親子のみなさん
ありがとうございました♪
片口先生ありがとう
ございました☆

毛糸であそぼう



ポクたちママの応援～♪



好きな毛糸を
ぐるぐる巻きつけて
小さな帽子のチャームを
作りました♪



似合う？



いい笑顔☆
ママと一緒に
いつも楽しいね♪



とても丁寧に作ってくれました☆



フォトコーナーで
パチッ♪

