

感染症対策をしながら、対面式でも地域交流活動♪

新型コロナウイルス
感染予防のため、
検温、マスク着用、手洗い、
アルコール消毒の推奨に
ご協力ください。
風邪症状のある方は
参加をお控えください。

コトトモ スピンオフ企画

【ひめトレ～ぽっこりおなか・猫背・腰痛・尿もれ対策！骨盤底筋を鍛えよう】

『コトトモ』とは？

親子で学び、遊び、子とともに安心していただける環境づくりを目指し、産前産後や育児の不安などをシェアできる【サロン交流会】や、ゆるく学べる【スピンオフ企画】を毎月不定期に開催しています。楽しくリフレッシュしながら、地域のつながりを広げてみませんか♪

参加無料 定員…親子15組程度

日時…2020年11月28日(土) 10～12時

会場…小牧市ふれあいセンター 3階 大会議室

(小牧市小牧5丁目407番地)

内容…【ひめトレ～ぽっこりおなか・猫背・腰痛・尿もれ対策！
骨盤底筋を鍛えよう】

講師…大野 美穂/フィットネスインストラクター

日本コアコンディショニング協会認定ひめトレインストラクター

シナプソロジー普及会認定 シナプソロジーインストラクター

今や大学生&社会人の2人をワンオペで育てた経験あり。

100kmマラソン完走のパワフル講師がHAPPY BODY作りのお手伝い♪

★ひめトレ～ぽっこりおなか・猫背・腰痛・尿もれ対策！骨盤底筋を鍛えよう★

＜持ち物＞

水分、マスク、フェイスタオル
動きやすい服装
(×ジーパン、×スカート)
※ひめトレポール…適度な
硬さのあるポリウレタン製のポ
ールです。
(ポールはご用意します)
笑顔がうまれる脳トレやります♪

赤ちゃんOK
幼児同伴OK
大人だけでもOK

★感染症対策に
ご協力願います。

お申込みフォーム
LINE公式アカウント
からもOK♪



★注意事項★

妊婦・生理中・
産後6ヶ月未満
の方はポールを
使用できません
が、一緒にイ
メトレを行いま
しょう♪

コトトモのサロン交流会・無料講座は、
頑張っているママ達のデイサービスの空間。

産前産後のお悩み相談や、訪問サポート
「産後シェア」を利用してみませんか？

子育てのお困りごと、お話しませんか？
子育てボランティアに参加してみませんか？

LINE公式アカウントでもお気軽に
お問合せができるようになりました♪

TEL 090-9261-9912
(ヒロセ)

小牧市市民活動団体
小牧市社協ボランティアセンター登録団体
ウィメンズネットこまき参加団体

Facebook/instagram/HP
「コトトモ」で検索♪



コトトモ
LINE公式アカウント



コトトモは持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています