



ストレッチの日！パーシモンひろば

**7月18日(木) 10:00~11:30**

先着6組要予約（参加費200円）

**電話もしくはひろばにて予約を受付けます**

\*ストレッチの日！と月齢別ひろば、別枠でのお申込みが可能

予約受付開始 6/24（月）より

パーシモン直通 048-501-0018 電話予約：14時~15時30分



**こんなお悩みでお困りの方！必見！！**

☆一人ひとり身体の不調をカウンセリングしてアドバイスしてくれます☆

抱っこ抱っこで気づけば腱鞘炎、  
子育てをしているとどうしても前かがみの姿勢になりがちですね。  
子どもがいると整体にかかることもままならない・・・。  
だから、ひろばにお呼びしちゃいました。

「日頃のお身体の不調やお悩みを地域に寄り添う！」を  
大事にしたコンディショニングサロンハルモニアさんに  
相談して少しでも解消できたら良いですね。

日常生活の中での正しい姿勢や体の動かし方、  
予防や対策も教えていただきますよ。  
最後はみんなで体操(ストレッチ)を予定しています。

**動きやすい服装でお越しください！**



タオル、  
水分補給も  
忘れずに！

※この事業はパーシモン登録済みの方が対象となります  
※リピーターさんも大歓迎！！※妊婦さんはご相談ください