

マザーホームエクササイズ

外出が難しいこの時期に
自宅でできる産前産後のエクササイズなどを
産前産後を専門とする医師や理学療法士が
無料動画で簡単にお伝えます！
子育てで大変な時期に体の痛みが出ないように
是非一度お家で5分ほど試してみてください！



URL : <http://mother-health.net/exercise.html>

をアドレスに入力いただくか、右QRコードを読み込んでください

