



まちの赤ちゃん
保健室



定員
8組

産後の両親学級 ～夫婦でからだメンテナンス～ @ZOOM

産前の方も
ご参加
いただけます



当日は動き
やすい服装で
ご参加ください

2020年 12月 5日(土)
10:00～11:30

参加費無料

このクラスでは産後の体の変化についてのお話に加え、腰痛や膝の痛みなど、産後にみられるからだの不調に対して、ご夫婦でできるエクササイズを行います。

また、パパ向けの抱っこ紐フィッティングも行います！体が軽くなると心も軽くなります！ぜひご参加ください。

対象：生後4か月までのお子様とパパ・ママ

準備していただくもの：動きやすい服装
長めのタオル

*保育士・看護師もおりますので
育児にまつわる相談も行えます。

講師紹介



NPO 法人美えな塾
片山 やよい

申し込み方法

下記Google Formにてお申し込みください。

<https://forms.gle/vwfgNyU9XkSaVEiV6>



(QRコードもご利用ください)

社会福祉法人つばさ福祉会

たまがわみんなの家

【東京都認可保育園】

世田谷区玉川3-39-22
03-6447-9671