

# 産後の



# からだメンテナンス

まちの赤ちゃん保健室  
たまがわみんなの家



令和4年7月20日(水)  
10時～11時30分

産後の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、  
症状改善のためのエクササイズと  
個別相談が行えます。

「痛みのない育児」を目指して日常生活に  
エクササイズを  
取り入れてみまか??

講師  
NPO法人美えな塾  
代表理事  
片山やよい氏

主催：東京都認可保育園  
たまがわみんなの家

担当：本間・近藤

電話：03-6447-9671

Mail：kodomo-tamagawa@tsubasa-f.or.jp



●定員 対面4組  
オンライン 4組

●参加費 無料

●対象：生後12カ月未満の  
お子さんとそのご家族

※オンライン参加の方は  
事前にZOOMのダウンロードを  
お願いします

## 申し込み方法

Googleフォームより  
お申し込みください

<https://forms.gle/VfQiEwrpBXtKT4K39>



申し込み完了後、下記のアドレスから  
ZOOMのURLを送信します。

助産師による身体測定  
やっています!