



定員  
組

たまがわみんなの家  
～まちの赤ちゃん保健室～

参加費無料

# 産後のからだ メンテナンス @ZOOM



当日は  
動きやすい服装と  
フェイスタオルをご  
用意ください

事前にZOOMのダ  
ウンロードを願  
いします



2020年 11月 17日 (火)  
10:00～12:00 (受付9:50開始)

このクラスでは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せんか??

また、看護師・助産師もおりますので  
育児にまつわる相談も行えます。

対象:生後1歳頃までのお子様と保護者

## 講師紹介



NPO 法人美えな塾  
片山 やよい

女性として、女性の体を知っていることが、女性を楽しむ  
秘訣では?と思っています。一緒に学んだり、体を動かし  
ながら、健康で健やかな生き方をしていきましょう!

## 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/fVh7ZB8hJKCgUkDH6>



## 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】



kodomo-tamagawa@tsubasa-f.or.jp  
担当:安藤・本間

