

まちの赤ちゃん
保健室



産後の両親学級

～骨盤エクササイズとパパの抱っこ紐講座～

@ZOOM

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:妊娠期～

生後4か月までのお子様とパパ・ママ

準備するもの:動きやすい服装

長めのタオル

参加費:無料

定員:8組

* 保育士・栄養士もおりますので、育児にまつわる相談も行えます。

申し込み方法

下記Google Formにてお申し込みください。
(QRコードもご利用ください)

<https://forms.gle/qomowePhZzmR6CeJA>



日時：2021年11月6日(土)
10:00～12:00

講師：美えな塾
片山 やよい



主催：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