

# 産後のからだメンテナンス @zoom

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？？

## ◇申し込み方法◇

★参加を希望される方は下記の  
Googleフォームにてお申込みください。  
※締め切りは11月15日12時

定員になり次第締め切らせていただきます。

<https://forms.gle/wQcuo6C5HuyGp2dRA>



日時：2021年11月16日  
10：00～11：30(受付9：55)

定員：10組

参加費：無料

対象：生後**1歳頃**までのお子様と保護者

講師：美えな塾 片山やよい

準備するもの：動きやすい服装  
フェイスタオル

**事前にZOOMの  
ダウンロードをお願いします**

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](mailto:Kodomo-tamagawa@tsubasa-f.or.jp)

担当：近藤

