

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

担当：近藤

