

ZOOMで

ママの



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5年8月9日(水)
10時～11時30分

腰や膝の痛みなど
産後にみられるからだの不調の、
症状改善エクササイズを
教えていただきます！
個別相談もできます

『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??

講師
NPO法人美えな塾
代表理事
片山やよい氏

- 定員 10組
- 参加費 無料
- 対象：未就園のお子さんご家族
- ZOOMによるオンライン講座

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/Kp2UNbEb5xWPmhc56>



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。

主催：東京都認可保育園
たまがわみんなの家

担当：近藤・杉山

電話：03-6447-9671

Mail：kodomo-tamagawa@tsubasa-f.or.jp

