

2025

5 /

10(土) 24(土)

10:00-11:45

子育てママのエクササイズ&対話のワークショップ

Moms' Exercise



世田谷区
子ども・子育て
地域活動支援助成事業

参加費
無料!

産後の心と体に必要な エクササイズ&対話の
ワークショップに参加しませんか?

バランスボールを使った、産後の骨盤に優しい
エクササイズをし、自分を主語とした対話
をして、心も体もスッキリ!



講師：井端 梓

マドレボニータ理事/
産後セルフケアインストラクター

日時

第1回：2025年5月10日(土) 10:00-11:45

第2回：2025年5月24日(土) 10:00-11:45

場所

上野毛おでかけひろば（世田谷区上野毛1丁目27-5）

料金

無料（世田谷区 子ども・子育て地域活動支援助成事業）

対象者

世田谷区在住の産後・子育て中の女性どなたでも（単身参加大歓迎!）

お子様連れ

生後210日未満のお子様は一緒に参加可能

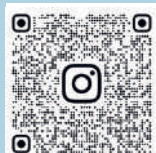
生後210日～1歳未満のお子様の見守りボランティアあり ※席数に制限あります

studio Ohana

MAIL: studio.ohana.setagaya@gmail.com

Instagram: @studio_ohana_setagaya

スタジオ
おはな
Instagram



申込みは
こちらから

