



参加費無料！！

5.09 Sat. 5.17 Sun.

10:00~11:45



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！

2026

Moms' Exercise



世田谷区
子ども・子育て
地域活動支援助成事業

子育てママのエクササイズ&対話のワークショップ

日時

第1回：2026年5月09日(土) 10:00-11:45

第2回：2026年5月17日(日) 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日までのお子様は一緒に参加可能

生後210日以降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

スタジオ
おはな
Instagram



申込みは
こちらから



講師：井端 梓

マドレポニータ理事/
産後セルフケアインストラクター

studio Ohana

MAIL: studio.ohana.setagaya@gmail.com

Instagram: @studio_ohana_setagaya