

生後1か月からできる

親子体操



令和6年9月14日(土)
10時～11時30分

普段の座り方や抱きかかえ方などを見直し

産後の腰痛や肩こりを軽減♪

赤ちゃんと一緒に呼吸法を整えて身体を
軽くし、すっきりしませんか？

ご夫婦参加大歓迎です。

講師

NPO法人 美えな塾

片山 やよい氏

主催：東京都認可保育園

たまがわみんなの家

担当：本間・近藤

電話：03-6447-9671

mail：kodomo-tamagawa@tsubasa-f.or.jp



●定員：5組

●参加費：無料

●会場：たまがわみんなの家

●対象：未就園児と
その保護者

申し込み方法

★参加を希望される方は、
Googleフォームにてお申込みください。
<https://forms.gle/vL6Mz3LSeLKbC3eX8>



お申込みされた方は後日、
左記アドレス
よりメールいたします。