

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：未就園のお子さんのご家族
- 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：kodomotamagawa@tsubasa-f.or.jp

