

産後ボディケアストレッチ

～ママたちの極上癒し時間～



10/7(木)

«産後ボディケアストレッチ»

時間：10:00～11:00

対象：未就学児親子6組

⇒（産後1年未満のママが優先的に参加できます）

場所：子育てひろば

申込：10月4日（月）まで

※申込多数の場合は抽選

運営サポート優先2枠があります。

みんなの笑顔の立役者！

親子でイベントに参加しながら、
当日運営を少しだけサポート！
★申込制講座やイベントの
当選率が高くなります。

◎申込はこちら⇒



みやしろで育てよっLINE@/

イベント情報をGET！！
申し込み開始のお知らせや
子育てに役立つ情報が
スマホに届くよ♪

◎お友達追加⇒



岩崎選手とボディケアの専門家と体をほぐし
産後間もない不安も、おしゃべりでほぐそう♪

5月に出産してママに！



岩崎 こよみ 選手

フィジオセラピスト
丸毛 達也 氏

講座中は、赤ちゃんもママの側でリラックス。
講師も参加者も、みんな子育て中のママなので安心♪

産後間もない時期の悩みをおしゃべりで共有して
心も体もほぐしましょう！

埼玉上尾メディックス 

国内トップリーグである Vリーグ に所属し

上尾市 に本拠地を構える 女子バレーボールチーム です。

2021年 V Cup 優勝！日本一 になりました！

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、内容が中止・変更になる場合があります。