

# 産後ボディケアストレッチ

～ママたちの極上癒し時間～



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

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  
子育てに役立つ情報が  
スマホに届くよ♪



◎お友達追加⇒

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。