

# 産後ママの ボディメンテナンス

お子さんも入室OK!

5月

ピラティス・骨格ボディメイクを  
メインに心と体をリフレッシュ!

お子さんと一緒に参加で安心  
楽しくレッスンしましょう♪

日時：令和8年5月20日(水) 10:00~10:45

対象：産褥期(産後約2カ月程度)を過ぎた方  
※乳児~小学生のお子さん入室可

お隣の部屋  
『図書コーナー』で  
読書や宿題もできます♪

場所：八広地域プラザ《吾孀の里》2階 中会議室

講師：ごみりな  
五味理奈 先生  
(産後運動インストラクター)

令和8年度スケジュール

4/15(水)、5/20(水)、6/17(水)  
7/15(水)、8/19(水)、9/16(水)  
10/21(水)、11/18(水)、12/16(水)  
1/20(水)、2/17(水)、3/17(水)

前の月の実施日より受付開始します  
※年度途中で日程変更する場合があります。お確かめください。

定員：先着10名

参加費：無料

持ち物：運動しやすい服装、飲み物、タオル  
※お子さんが待ち時間に飽きないようなおもちゃ等

お申込：4/15(水)~5/17(日) ※4/20(月)は休館日

八広地域プラザ1階受付 または お電話(03-6657-0471)へ  
お問い合わせください。申し込み手続きのご案内をいたします。  
※キャンセルされる場合は、お早めにご連絡をお願いいたします。

## 交通/アクセス (最寄り駅・バス停)

- ◎京成押上線「八広駅」下車  
はなみずき通方面出口 徒歩7分
- ◎墨田区内循環バス 北東部ルート  
⑬「東墨田二丁目」下車 徒歩3分  
⑭「八広(八広駅)」下車 徒歩5分
- ◎都バス  
錦37「八広六丁目」下車 徒歩2分  
上23「東墨田二丁目」下車 徒歩3分

当館駐車場は、  
有料貸出施設ご利用者様  
優先となっております。  
ご来館される際は、公共の  
交通機関をご利用ください

〒131-0041  
東京都墨田区八広4-35-17  
TEL 03-6657-0471  
URL <http://www.azumanosato.com>

八広地域プラザ  
吾孀の里  
あづまのさと

