

# 産後ママの ボディメンテナンス

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♪

お子さんも  
入室OK！

日時： 令和5年5月20日(土) 10:45~11:30

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

場所： 八広地域プラザ《吾孀の里》 2階 中会議室

講師： さとみん（木下 聖実）先生  
（産後運動インストラクター）

定員： 先着 10 名

参加費： 800 円／組

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(土)～5/16(火) ※5/15(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。

申込用紙の記入・お支払いをもって申し込み完了となります。

※キャンセルに伴う返金も 5/16(火) までになりますのでご注意ください。

お隣の部屋

『図書コーナー』で

読書や宿題もできます♪

交通 / アクセス  
(最寄り駅・バス停)

- ◎ 京成押上線「八広駅」下車  
はなみずき通り方面出口 徒歩 10 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 3 分  
上 23「東墨田二丁目」下車 徒歩 5 分

吾孀の里  
あづまのさと

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

