

心とからだを整える

産後のセルフレックス講座

子育てでは体力が勝負！出産でダメージを受けた後の体力をスムーズに回復させましょう！
出産後、これまでの生活とはがらりと変わって、赤ちゃんとふたりで過ごす時間が多かった
のではないのでしょうか。ママ同士のおしゃべりの時間もとっても大切な時期です。
エクササイズ後はコミュニケーションワークで、心も解きほぐしましょう！

- 日時 平成30年 6/8(金)、6/15(金)、6/22(金) 全3回
10:00~11:30 講座・託児ともに9:30より受付
- 場所 八広地域プラザ《吾嬢の里》1階多目的ホール
- 対象 最終回6/22時点で0歳児（= H29/6/23以降生まれ）のお母さんで、産後2か月目程度から。
- 講師 NPO法人マドレボニータ認定 **小山史未子先生**
- 定員 12名 先着順（託児定員は最大2名 詳細は下記「お子様の託児」をご覧ください）
- 参加費 5,000円 全3回分（託児代は含まれません）
- 持物 ご自分の着替え（運動できる服装、レッスン後のパーカーなどの上着、シューズ不要）、飲み物（水かお茶）。赤ちゃんを連れてこられる方は、赤ちゃんの着替えやオムツ（多めに）など一式、授乳ケープやミルク
- 申し込み 5/2(水)~5/31(木)の間に、お電話(6657-0471)、または窓口にてお申込みいただき、5/31(木)までに参加費を窓口にてお支払いください。
キャンセル・それに伴うご返金も5/31(木)までとなります。 5/21(月)は休館日です。

赤ちゃん同室受講は、生後210日まで。
211日以上は他所にお預けいただくか、当館での託児（下記参照）がご利用可能です。
初回が211日未満でも、2~3回目で超える場合は同様となります。

お子様の託児（一時預かり）について

託児（生後211日以上）をご希望の方は、託児料が別途 1,000円（1回1人につき） 必要です。
お申し込みの際に一時預かりシートを回数分お渡ししますので、よくお読みいただいた上で必要事項をご記入
いただき、当日忘れずにお持ちください。託児中の授乳や飲食は原則できません（※）ので、ご来館後、託児直
前に授乳・飲食、オムツ替えをお願いいたします。
お預かりできるのは最大3名までです。年齢構成、育児サポーター確保都合
などにより3名に満たない場合でも託児受付を締め切る場合がございます。
※水分補給としての、水・麦茶等をご持参ください。
※託児のキャンセルに限り、前日18時までにご連絡いただければ返金します。



〒131-0041 東京都墨田区八広 4-35-17
(八広地域プラザ 吾嬢の里)
TEL 03-6657-0471
URL <http://www.azumanosato.com>

- ◎京成押上線「八広駅」下車
はなみずき通り方面出口 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1分
上23「東墨田二丁目」下車 徒歩3分

