



心とからだを整える

産後のセルフケア



子育ては体力が勝負！出産でダメージを受けた体力をスムーズに回復させませんか
エクササイズあとの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 令和元年 9/10(火) 9/24(火) 全2回

10:00~12:00 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》二階大会議室（託児は二階相談室2）

対象 2回目 9/24 時点で0歳児（＝H30/9/25以降生まれ）のお母さんで、
産後2か月目程度から

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回目で超える場合は同様となります

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 4,000円 全2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 8/11(日)~8/31(土)の間に、お電話(6657-0471)、または窓口にてお申込みいただき、
8/31(土)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8/31(土)までとなります。 8/19(月)は休館日です。

お子様の託児（講座専用一時預かり）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。

※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。
- ・お預かりできるのは最大2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2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。

☆講座専用一時預かり以外にも、八広地域プラザ一時預かりを火曜日に実施しています。

詳細は窓口でおたずねいただくか、当館ホームページでご確認ください。

〒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

