

# 産後ママのボディケア

～からだもこころもリフレッシュ～

お子さんと一緒に参加できるイベントです。  
肩こり・腰痛の改善や骨盤周りのストレッチや  
インナーマッスルを、おしゃべりしながら楽し  
く鍛えましょう！

日時：令和3年9月3日(金)10:00～10:40

場所：2F 会議室

参加費：980円(当日払い)

持ち物：動きやすい服装、フェイスタオル、(おもちゃ)

対象：首が座った3ヵ月頃～11ヵ月のお子さんとその  
お母さん

申込：8月2日(月)9:30から、8日(日)まで杉並区優先

期間。9日(月)以降空きがあれば区外も可。電話、もしくは  
直接窓口へ



上井草スポーツセンター

