

# 産後ママの ボディメンテナンス

お子さんも入室OK!

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6年9月21日(土) 9:30~10:15

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《吾嬢の里》1階 和室コーナー

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：500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

『図書コーナー』で  
読書や宿題もできます♪

お申込：8/21(水)~9/18(水) ※9/17(火)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9/18(水)までになりますのでご注意ください。



## 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

いさいせつクック  
みんなが主役みんなでつくろ  
吾嬢の里  
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>

