

社会福祉法人若水会 南大泉にじのいろ保育園

令和7年度  
親子ワークショップ 9/10(水) 9:30~10:30

# ママのボディケア ～マドレボニータ～



講師：よしだ しまこ 吉田 紫磨子氏（産後セルフケアインストラクター）  
会場：当園ランチルームにて

《対象》・妊娠 16 週以降で運動を制限されていない方  
・生後 270 日までの赤ちゃんとそのお母さん  
（生後 270 日 ▶ 2025/2/12 以降の生まれ）

《要予約》



●お子さんの同伴がない場合は、お母さんの制限はありません

※定員(12名)になり次第、受付を終了します。

※対象の赤ちゃん以外のお子さんの同伴はご遠慮ください。

こちらの QR コードからも  
お申込みいただけます

ご予約・お問合せ先：03-3925-8851 ひろば担当：北川

（受付時間：平日 9:30~16:30）