

ママのための セルフケアタイム

ストレッチや体幹エクササイズで身体を整え
いつも頑張る自分をいたわる時間を過ごしませんか？

肩こり・腰痛・姿勢指導など
20分間のお悩み相談あり

大人気トレーナーによる
レッスン！

2026年8月22日（土）

【第1部】 9:00～10:30

対象

産後6か月以降のお子様とママ

【第2部】 11:00～12:30

対象

未就学児のお子様を持つママ
※キッズルームにて託児あり
（未就学児対象）

場所 K's garden 真間駅前保育園 ホール

定員 各回10名（先着順）

参加費 無料

持ち物 飲み物・タオル・ヨガマット（お持ちの方）
お子様に必要な物

服装 動きやすい服装

申込方法 電話：047-704-9966

担当 野口・浅野（平日9:00～16:00）

申込期間 7月21日（月）～8月14日（金）
※定員になり次第受付終了

子育てを頑張る皆さまが
ご自身の身体を整え
リフレッシュできる時間になれば
嬉しいです。
お気軽にご参加ください！

ご参加いただく方は
事前アンケートへの
ご回答をお願いいたします
【8月14日（金）まで】



インストラクター
坂口 堯広 氏