YMCA みつかる。つながる。よくなっていく。

YMCA オベリン保育園子育て広場事業

産前産後体操

YMCA オベリン保育園では、毎月子育て広場事業を実施しています。今回は、産院での産前産後体操の指導経験がある髙尾薫さんをお迎えして産前産後体操の会を実施します。ママたちの体のメンテナンス行い心も体もリフレッシュしましょう。事前お申し込みの上、ご参加ください。

〇日　時：2026 年 9 月 10 日（木）**10:00～11:00**

※**要予約**（来園参加 **先着 6 組**まで ）

〇会　場：YMCA オベリン保育園　コミュニティルーム

〇費　用：無　料

〇持ち物：水筒　フェイスタオルまたは手ぬぐい　動きやすい服装でのご参加をお願いします。マッサージを行う際に着脱が可能な靴下でお越しください。

〇申込み：お電話または保育園事務所にてお申込みください。

(受付時間：月～金 9:00-18:00)

★感染症状況などにより、延期または、中止とさせて頂く場合があります。

★37.5℃以上の発熱、呼吸器・風邪症状等がある場合(ご家族含む)は来園をお控えください

★未就学児のお子様が同伴でも参加できるプログラムです。親子でお気軽にご参加ください。

★Guest★髙尾　薫★

- **産院にて産前産後体操を多数指導**
- **その他 NESTA キッズコーディネーショントレーナー**
- **キッズ親子体操指導歴 20 年**
- **現在は、フリーランスとして都内を中心に活動中です。**

幼保連携型認定こども園　YMCA オベリン保育園

〒252-0206　相模原市中央区淵野辺 3-5-41 桜美林大学国際寮 2 階　Tel　042-707-9974

(担当：賀澤(かざわ))