

カフェで気軽にリラックス！

# 練馬こどもカフェ

## 3月の開催予定



©2011練馬区ねり丸



参加するにあたって必ずご確認ください

- ・事前に申し込みが必要です。
- ・親子で一緒に参加していただく事業です。
- ・お子さんの一時預かりではございません。
- ・ドリンクなどは、ご自身でお買い求めください。
- ・自己責任でご参加いただきます。



**13日（金） 午前10時～11時 @ママコモハウス（江古田）**

0～1歳向け

### 「理学療法士が教える産後の骨盤ケア」

店舗企画

「子どもの抱っこで腱鞘炎」「産後の骨盤のゆがみが気になる」などのお悩みに、地域で活動している理学療法士の先生がお子さんと一緒にできるストレッチやご自宅でできるケア方法をお伝えします！！

日頃の子育てのちょっとした悩みなども、皆さんで共有してみましよう♪



講師：AOYAMA STYLE

院長 青山 遥

（理学療法士）



### 対象年齢について

各講座の右上にある対象年齢の目安



おおむね  
1歳向け

- |          |                   |
|----------|-------------------|
| 0歳向け     | ・・・1歳未満のお子さん      |
| おおむね1歳向け | ・・・0歳半ば～1歳半ばのお子さん |
| 1歳向け     | ・・・2歳未満のお子さん      |
| 1～2歳向け   | ・・・1歳と2歳のお子さん     |
| おおむね2歳向け | ・・・1歳半ば～2歳半ばのお子さん |
| 2歳向け     | ・・・3歳未満のお子さん      |

※対象年齢外でもご応募可能です。

【事業内容等に関するお問い合わせ】

練馬区こども施策企画課こども施策担当係（平日8:30～17:15） 03-5984-1306

カフェで気軽にリラックスしてみませんか？

# 練馬こどもカフェ

## 『理学療法士が教える産後の骨盤ケア』

日時：3月13日(金)10時～11時

対象：0～1歳のお子様と保護者

定員：親子4組

参加費：無料

別途ドリンク代がかかります。  
※お支払いは現金のみにります。

場所：ママコモHOUSE

練馬区栄町 1-11-1 F

西武池袋線 江古田駅南口 徒歩2分

03-6914-9583

お申込み：練馬区ホームページ

練馬区こども施策企画課こども施策担当係

03-5984-1306(平日8:30～17:15)



お申込みQR



### ※お申込み前に必ずご確認ください※

- ・親子で一緒に参加していただく事業です。お子さんの一時預かりではございません。
- ・利用料、保険料はかかりません。
- ・自己責任でご参加いただきます。
- ・ドリンクなどはご自身でお買い求めください。(お支払いは現金のみにります。)

### こんなお悩みをお持ちの方にオススメ！

✓ 子供の抱っこで  
腱鞘炎

✓ 肩こり・猫背・腰痛



✓ 産後の骨盤のゆがみが  
気になる

✓ 体型を戻したい

### ご自宅でできるケア方法も お伝えします!!



理学療法士  
院長：青山 遥  
(3児のパパ)

東京都内の病院にて理学療法士として11年間従事

2020年10月 練馬区豊島園に「AOYAMA STYLE」を開業

女性のライフステージにおいて、妊娠・出産・育児は

とても貴重な時期であると思います。

その貴重な時期を大切に、楽しく過ごしていただくために

妊娠前から長く関われるようなサロンでありたいと思っております。

当『AOYAMA STYLE』は、女性から、世界を幸せに というコンセプトで運営しております。

しかしそれには、施術者である私自身が幸せを感じていなくてはなりません。自分の幸せを来ていただける患者さんにも還元できたらな、ということも今後の目標のひとつです。