

普段の
動きで
体を整えよう

正月太り解消！忙しいママの ためのセルフケア

お正月のごちそうや長いお休みで、ちょっと体が重くなったな…と感じていませんか？

この講座では、妊娠・出産・育児でついついしまった体のクセをリセットし、妊娠前の体や理想の姿勢を取り戻す体操を行います。

腰や肩のストレッチと体幹トレーニングを組み合わせ、日常の“立つ・座る・歩く”をエクササイズに変えるコツを伝授。

姿勢改善や基礎代謝アップで、溜め込んだ脂肪もスッキリ！

軽やかな体で、新しい一年をスタートさせましょう。



- 【日時】 1月21日(水) 午前10時～11時30分
【場所】 中央区立男女平等センター
「ブーケ 21」 4階ワークルーム
- 【参加費】 無料
【定員】 20人(先着順)
【申し込み】 二次元コードまたは電話にてお申し込み
【お問い合わせ先】 中央区総務課男女共同参画係
【対象】 区内在住の幼稚園や保育園に入園していない
未就学児の保護者
【託児】 生後3か月～未就学のお子さまを無料でお預かりします。
※託児を希望される方は、1月19日(月曜日)までに参加申し込みの際に、一緒にお申し込みください。



☎ : 03-5543-0651

事前申込制
定員になり次第締切

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・タオル
- ・飲み物

【講師】横井 香里(よこい かおり)さん



(産前産後セラピスト、赤ちゃん整体師、保育士)
ゆりかごケア代表。20年以上の施術経験を持つ。
2011年「産前産後整体サロンからだの杜」を日本橋茅場町で開業。
産後整体プログラムの一環で、セルフケアとして骨盤を整える体操を指導する。
2020年 店舗を水天宮前に移転。赤ちゃん和妈妈の整体ができる「ゆりかごサロン」開業。
現在 水天宮前、杉並をはじめ東京近郊でママと赤ちゃんの整体師として活動する傍ら、整体のできるベビーシッターとしても活躍中。

ブーケ21アクセス： 東京都中央区湊1-1-1

- ・東京メトロ日比谷線「八丁堀駅」下車(A2番出口) 徒歩3分
- ・JR京葉線「八丁堀駅」下車(B3番出口) 徒歩3分
- ・都バス東15「鉄砲洲」下車徒歩3分
- ・(東15: 深川車庫前⇄東京駅八重洲口/豊洲駅・明石町経由)
- ・江戸バス・南循環「鉄砲洲」下車徒歩3分
- ・江戸バス・南循環「入船三丁目」下車徒歩3分
- ・江戸バス・北循環「八丁堀駅」下車徒歩3分

(運営事業者：特定非営利活動法人チルドリン)

