

ママ交流会

～産後ボディメイクと専門家相談～

産後ケア
×
コミュニティ
の新しい形

ママの笑顔が
地域の未来をはぐくむ

2/28 土

10:00～11:30

渋谷区本町
コミュニティセンター

参加費：500円

こんなあなたにオススメの内容です。

- ・育児による肩こり・腰痛を何とかしたい方
- ・気持ちよく身体を動かして運動不足を解消したい方
- ・地域のママ同士とつながりたい方

運動が久しぶりのでも、安心してご参加いただけます。

特別ゲスト：溝江明香さん

ビーチバレー選手。

日本代表として数々のタイトルを獲得し、2024年に一度引退。現在は、出産を経て母として競技復帰に挑戦中。「アスリートの育児と競技復帰挑戦のリアル」を語ります。

プログラム内容

- ・溝江明香さん講話
- ・溝江明香さんとの交流会（Q&Aセッション含む）
- ・トレーナーによる産後ボディメイクセッション
- ・理学療法士、管理栄養士による産後に関するミニ講座
- ・専門家への相談セッション

テーマ：産後の心と身体の不調を専門家と一緒に整える

主催 株式会社WIS
渋谷区円山町5-5 NAVI渋谷V 3階



お申込みはこちら

