



TLCO ママサポート 開催のご案内



こんにちは！

赤ちゃんとの新しい生活はいかがですか？

生まれたてのころより、だいぶ表情が出てきて可愛さも増しているのではないのでしょうか。

さてこの度、ともこレディースクリニックでは出産後2～3か月のお母さん・赤ちゃんを募り、お母さんのエクササイズやベビーマッサージなどをして楽しく過ごす時間を作りました。

出産後のエクササイズに興味のある方、ベビーマッサージで更に赤ちゃんとのコミュニケーションを図りたいという方、また他のお母さんたちとお話して気分転換したいという方など、たくさんの方々のご参加をスタッフ一同、お待ちしております！

日時：クリニックにお問い合わせください。

場所：東京アメリカンクラブ（港区） <http://www.tokyoamericanclub.org>

住所：2-1-2 Azabudai, Minato-ku, Tokyo 106-0041

電話：03-4588-0381

※当日は東京アメリカンクラブ3階 Room No.2 に直接お集りください。

※車でのご来場に関しては、直接アメリカンクラブへお問い合わせ下さい。



クラス内容：①ベビーマッサージ（当クリニックスタッフ）

②産後エクササイズ（JOB JACQUELINEさん）

※お茶のご用意があります

※エクササイズ・ベビーマッサージの指導は英語になります

※ベビーマッサージはご主人の参加も可能です

参加費：¥8,000

※事前の申し込みが必要です。クリニック診察時や訪問時にお申し込みください。

電話またはE-mailでの申し込みも可能です

TEL：03-5771-3991 / E-mail：TLCOmomsupport@gmail.com

定員：10名程度

（先着順受付になります。参加ご希望の方は月 日までにお申し込みをお願い致します）

服装：体操をしますので、動きやすい格好（ジャージなど）でご参加をお願いいたします。

（ジーンズやスカートなどは不可、会場で着替えをされても構いません）

持ち物：お母さん：汗ふきタオル、yoga マット（お持ちの場合）

赤ちゃん：おむつ、着替え、ビニールシート（ピクニックシート）、バスタオル



皆様のお越しを楽しみにしております。

ともこレディースクリニック表参道 スタッフ

青山・遠藤・牧野・山下