

親子で始めるセルフケア

～姿勢矯正ストレッチwithママピラティス～

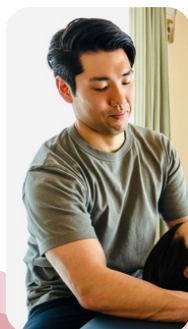
保育付き

子どもの「腰が痛い・背中が痛い・首が痛い」

親子で一緒に体スッキリ

笑顔あふれる姿勢改善ストレッチ

ママはピラティス体験！心も体も元気になろう



講師のご紹介

2013年から理学療法士として、病院や介護施設、整形外科クリニックなどで多くの方のリハビリに携わる。肩こりや腰痛などの慢性的なお悩みから、運動不足の解消、スポーツ復帰まで幅広くサポートしています。また、パーソナルトレーニングジムでの指導経験も活かし、一人ひとりに合った無理のない運動をご提案。2021年に「Wellness Labo（ウェルネスラボさいたま）」を開業し、地域の皆さまの健康づくりをお手伝いしています。

理学療法士・健康運動指導士として、「いつまでも元気に動ける身体づくり」を大切にサポートしています。

神経系ストレッチ専門スタジオ ウェルネスラボさいたま
理学療法士・ストレッチトレーナー 小山 和也

開催日

2026年 11月8日（日曜）

時間

1回目 13:30-14:30

2回目 15:00-16:00

<どちらかの受講になります>

会場

南大塚地域文化創造館 第1会議室

定員

各回 7組（14名）

費用

1人あたり500円（親+子の組み合わせ1組1,000円）

保育申込希望者は、1名あたり追加500円

対象

いずれかが区内在住・在勤・在学者の親子 小学3年生以上

持ち物

飲み物、タオル、動きやすい服装

お申込み方法

としま未来文化財団WEBサイト講座募集ページの
申込フォームに必要事項を記入して送信してください。

受付期間：2026年 9月5日（土曜）～10月15日（木曜）

お問い合わせ

南大塚地域文化創造館

〒170-0005 豊島区南大塚2-36-1

TEL：03-3946-4301 休館日 9月28日（月曜）

お申込みは
こちら

