

# ママとBaby♡ からだ&こころ のストレッチ

(全2回)



子育て中のみなさんへ



自身の“からだ&こころ”

ケアしてあげていますか？

子育て中の繊細な“からだ&こころ”一緒に見直してみましよう。

おしゃべりも楽しめます♪

参加無料！

1

6/13(木)

10:00~11:30

できます！セルフケア

&

ベビーマッサージ

\*ママのための簡単ストレッチやセルフケア

\*あかちゃんと触れ合いながらストレッチ

\*ベビーマッサージ

▶講師 ヨガインストラクター

渋沢 典子 氏

2

6/20(木)

10:00~11:30

おしえて！助産師さん

&

おしゃべりプログラム

\*助産師による子育て中のママと

あかちゃんのお話、子育てアドバイス

\*おしゃべりで子育て情報交換

▶講師 助産師 落合 陽子 氏

▶おしゃべり進行役

さいたま市親の学習ファシリテーター

対象

1歳未満の首のすわったお子さんと保護者(さいたま市在住で2日間出席できる方)

定員

10組 ※定員を超えた場合は抽選

持ち物

あかちゃんのお出かけセット、水分補給

汗拭きタオル、大きめのバスタオル(6/13のみ)



お申込みはインターネットで

【申込み期間 5月7日(火)~5月28日(火)】

\*インターネットでの講座申込み初回は、利用登録が必要です。

\*一度登録すると次回からは登録の必要はありません。



▶ お申し込みはこちら

※災害等の影響により、中止や内容の変更をする場合があります。

