

# ママと赤ちゃんの ふれあい時間



## ママのためのストレッチ

ママ自身のリラックス&身体のケアを♪

## からだあそび

楽しい刺激が成長と発達へと繋がります。



## ベビーマッサージ

ママの愛を赤ちゃんに



講師



ヨガ・全米アライアンス RYT200 資格所持  
ベビーマッサージ 講師

安井 貴子 先生

日時



令和 3年 3月 4日 (木曜日)  
14:15~15:30

対象



首がすわった生後3か月~1歳未満の乳児とお母さん  
(講座の運営上、ママと赤ちゃんの2人1組での参加をお願いします)

場所



西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール  
(授乳スペースもご用意しています)

定員



20組程度

受講料



630円

締切



2月22日 (月曜日) **必着**

講座の前日に予防接種を受けた  
赤ちゃんは健康のためご遠慮ください。

★受講生自身が講師の指導のもと行う講座です。

★今後の市内における新型コロナウイルス感染状況により、講座を中止する場合があります。