

# 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

※受講生自身が講師の指導のもと行う講座です。

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 4月 22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 ♪ 4月12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。