

# 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



## 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  
エアロビクスC級指導員  
ベビーマッサージ講師  
安井 貴子 先生
- 日時 ♪ 令和 4年 4月 21日 (木)  
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  
(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  
(授乳スペースを用意しています)
- 定員 ♪ 20組程度
- 受講料 ♪ 630円
- 締切 ♪ 4月11日(月)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参加をご遠慮ください。

★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。