

ママ友♡倶楽部

0歳児のママ達の お友達作りの倶楽部です！
一緒に子どもの成長を喜んでいけるお友達を
見つけに遊びにきませんか♪
みんなで楽しみながら子育てしましょう♪

日時：第1・3火曜日 10:00~11:00

内容：第1（火）ベビーマッサージ
第3（火）ママのボディシェイプ

4月から10時
開始です！！

対象：西区在住の0歳児とその養育者
(参加月の月齢です)

定員：20組

参加費：300円

申込方法：前月1日より前日までに

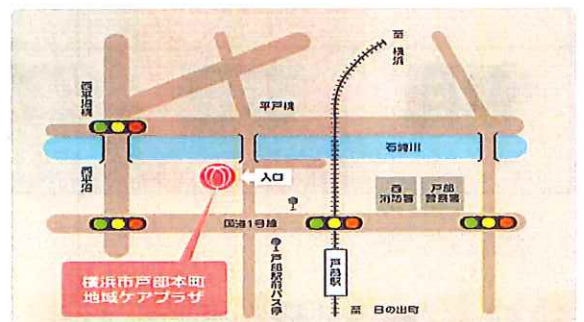
TEL または来所にて受け付けます



《お申込み・お問い合わせ先）

戸部本町地域ケアプラザ

TEL 045-321-3200 (木村・鈴木)





《講師の紹介》



第1週 ベビーマッサージ 伊藤 彰江先生

日本誕生学協会ベビーマッサージ認定講師。

ベビーマッサージではグレープシードオイルを使って、お子様と①目と目を合わせて、②話しかけながら、③ママも笑顔で、スキンシップを取りながら楽しく行いましょう！！



◎オイルを使いますので汚れても良い服装とバスタオルを持参下さい

第3週 ボディシェイプ 片山 礼子先生

各スポーツセンターで子どもから大人まで、ヨガ、ストレッチを指導。

子連れで、気軽に出来る産後ママのボディメンテナンス講座です。

音楽を使ってママ友と楽しく体を動かしましょう！！



◎水分補給をお願いしています。お忘れなよう持参下さい



	ベビーマッサージ	ボディシェイプ		ベビーマッサージ	ボディシェイプ
4月		16日	10月	1日	15日
5月	7日	21日	11月	5日	19日
6月	4日	18日	12月	3日	17日
7月	2日	16日	2020年 1月	7日	21日
8月	6日	20日	2月	4日	18日
9月	3日	17日	3月	3日	17日

