

# 子育て講座



## ベビーマッサージ & ママヨガ



日時 10月26日(水)

10時15分～



\*対象は令和3年11月以降に生まれたお子さんと保護者の方です。

場所 枝幸地域子育て支援センター

持ち物 バスタオルまたはヨガマット1枚・

親子の飲み物・汗拭きタオル



講師は「のぐち母乳育児相談室」の助産師

野口 智子 さんです。

生後1カ月からできるベビーマッサージ。

お子さんとの触れ合いを深めるベビーマッサージをみなさんと一緒に楽しみませんか。ベビーマッサージを行いながらママさん達の体をほぐすママヨガを、一緒に行います。お子さんと心地よい時間を過ごしましょう。

ベビーマッサージ終了後に野口さんと個別にお話しをする時間もあります。

参加希望の方は **10月20日(木)** までにお申し込みく

ださい。 枝幸地域子育て支援センター ☎ 62-1414