

ふれあいひろば講演会

おやこで楽しむ ママ＆ベビーヨガ

子育てをしている産後のお母さん方を対象に、ベビーと一緒にできるヨガ教室を開催します。助産師さんと一緒に身体を動かしながら、ご自身の体力回復促進と赤ちゃんの発達に合った関わり方を学んでみませんか？

【日時】 令和7年 **11月18日(火)**

1部▶10:30～11:10

2部▶11:20～12:00

※事前予約制
各回先着5組

【講師】 マタニティ・ベビーヨガインストラクター
小林 和江 氏（大聖病院アドバンス助産師）

【対象】 生後3か月頃～11か月頃までの首がすわった
赤ちゃんとその母親

【場所】 子ども応援館 1階 子育て地域活動室

【持ち物】 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

【申込み】 10月18日(土)よりお電話、またはふれあいひろば
職員へ直接お申込みください。

【電話】 042-551-7700



会場案内

福生市子ども応援館

JR 青函線「福生駅」より徒歩 20 分

※車で来所される際は、隣接の駐車場をご利用ください。



【問合せ】 福生市ふれあいひろば
福生市北田園 2-5-7
(子ども応援館 1階 教育相談室内)
電話：042-551-7700