

赤ちゃんを抱っこしたまま行う  
ママのためのストレッチプログラムです！

お子さんとスキンシップしながら、楽しくストレッチ♪

# 親子deストレッチ

3カ月～2歳頃までの乳幼児親子さん対象



## 赤ちゃんを抱っこしたまま産後のケア

出産や育児の疲れ、肩や腰の痛みなど…  
ママたちを助けてくれる簡単ストレッチ！  
赤ちゃんを抱っこしたままでも気軽に  
でも効果的に産後のケアができますよ♪



赤ちゃんにとっての心地良さも  
考えられたポーズなので、親子に  
優しいストレッチです。

実施日		申込み開始日
10月	13日(水)	申し込み中
11月	17日(水)	10月1日(金)



○児童館へ来館またはお電話にて  
お申込み下さい。  
○申込み開始日より受付を開始いたします。

**定員 6組<<先着制>>**

※定員になり次第、しめきります。

10:30～11:30《10:15集合》

もちもの：・参加費(300円)

・抱っこひもまたはスリング等

・水分補給用の飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

注意事項：◆首の座っていないお子さん、妊娠中の方のご参加はご遠慮ください。

◆感染症対策のため体温が37℃以上の方は参加をご遠慮いただく場合があります。

講師：串間 明美先生(ベビーダンス協会認定 ベビーダンスインストラクター)

男の子2人を子育て中の元気なママさんインストラクターです。

人見知りや激しいわが子の子育てに親子とも悩んでいたところにベビーダンスと出会い、『自分と同じように困っているママさんがいるはず！』と教室開講を決意、資格を取得されました。以来助産師としての経験や抱っこ紐コーディネーターの資格を生かし、様々な場所でプログラムを実施されています。

《お願い》

◆当館には駐車場はありません。

お車でのご来館はご遠慮頂きますようお願い致します。



社会福祉法人 健光園

ももやま児童館

電話：075-605-5586

FAX：075-605-5587

HP「京都市の児童館」でもご案内しています。ぜひご利用下さい！

<http://www.kyo-yancha.ne.jp/momoyama/>