

ママのおひざ ～10月号～

0.1.2歳児のお子さんと

ママたちのための子育て支援ひろば「ママのおひざ」

みんな元気！この時期にしかできないことを一緒に楽しみましょうね♪
笑顔がいっぱい広がる活動をしていきます。皆さんの参加をお待ちしています。



産後ストレッチ + プチエクササイズ♪

～ママのためのリフレッシュ Time～

- ★赤ちゃんを囲んで産後ストレッチや簡単なエクササイズで身体をほぐしませんか？
- ★赤ちゃんと一緒に身体を動かす抱っこひも体操も行います♪
- ★日頃育児を頑張っているママのためのリフレッシュ Time です♪
- ★ママ同士でおしゃべりも楽しみながらご参加いただけたらと思います♪

日 時：10月26日(木) 10:00～11:00

持ち物：水分 抱っこひも 赤ちゃんのお世話グッズ

服 装：動きやすい服装（スカートやワンピースはご配慮ください）

場 所：健伸幼稚園 パノラマホール

費 用：レッスンで使用するエクササイズボール 105 円
(お持ち帰り頂けます)

申込について：10月6日(金)より開始



～講師：樋口真帆(ひぐちまほ) プロフィール～

元健伸幼稚園教諭

資 格 日本親子体操協会/ベビータッチング講師

親子体操講師・産後エクササイズインストラクター

自身の出産を機に 資格を取得し、活動する。

児童館や市の子育て支援講師として多くの親御さんのサポートにかかわる。

現在6歳、1歳の子育て中。