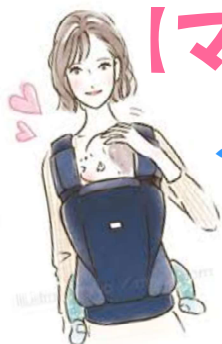


おひさま広場のイベント

【ママストレッチ&抱っこレッスン】



～ ママの身体の使い方や

気持ちのいい抱っこを一緒に考えよう ～



産後ママの身体は月日が経ってもしんどいですよね…

そんなママの為に日常の動きの中で出来るストレッチを教えてください☆
また、よく使っている抱っこひも！上手く使えているようで、実は赤ちゃんもママもしんどくなっていることが多いんです。お互い気持ちのいい抱っこひもの使い方や抱っこの仕方を学んでみませんか？

講師	にしだ助産所 西田啓子助産師
日時	6月28日(金)
受付	10:20～ 開始 10:30～11:30
場所	神石高原町役場内・保健福祉センター
持参物	お茶(子ども・保護者用)・着替え <u>抱っこひも(あれば持って来てください)</u>
服装	親子で動きやすい服装

※ **先着6組(要予約)** 申し込み締切 6月21日(金)

当日おひさま広場は、13:00～15:00までの開催です。

利用の際は感染予防の為、手洗い・消毒をお願いします。

お問い合わせ
申し込み先

おひさま広場メールアドレス

ikuchan-jinsekikogentown2133@docomo.ne.jp

子育て応援課・おひさま広場 TEL:(0847)89-3368

※QRコードの読み取り または、TELで申し込みください。



参加
無料

通信料自己負担

※気象情報による**警報が発令**された場合、おひさま広場の開催は中止します。

また、イベントは都合により変更・中止する場合があります。詳しくはお問い合わせください。