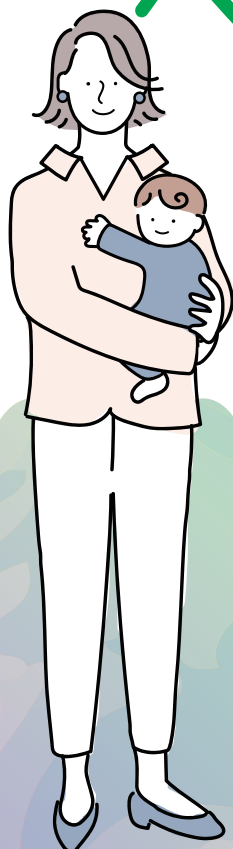


はじめてママの♡ ベビーマッサージ体験

～同じ月齢ママとつながる時間～

赤ちゃんとのふれあいを楽しみながら、親子で笑顔になれるベビーマッサージ体験です。育児のことや日々の出来事などを気軽に話しながら、ほっと心が軽くなる時間を一緒に過ごしませんか？
お気軽にご参加ください♪



1回目
10月29日(木)

- ・ママのリフレッシュ(肩・首)
- ・ベビーマッサージ体験
- ・子育てプチ講座
(自尊心を育む関わり方)
- ・のんびり子育てトーク

2回
連続講座

2回目
11月12日(木)

- ・ママのリフレッシュ(腰)
- ・ベビーマッサージ体験
- ・子育てプチ講座
(冬に向けての体調管理)
- ・のんびり子育てトーク

- 時 間／10：00～12：00
- 会 場／中央公民館
- 対 象／10/29時点で生後1ヵ月(1ヵ月検診後)から12ヵ月までの子(第1子)とその保護者で市内在住・在勤の方
- 定 員／8組(先着順)
- 費 用／無料
- 持ち物／バスタオル、水分補給用飲み物(親子分)、普段のお出かけセット(オムツなど)



講 師／林 真由香氏
(ベビーマッサージ教室♡はなまる主宰)

申込み開始日時 | 10月4日(日) 10：00～ [10月5日(月)以降は9：00～17：00]

お申込み
お問い合わせは
こちらまで

電話 0467-77-8181

Fax 0467-79-0141

綾瀬市立中央公民館

受付時間／9：00～17：00
休 館 日／毎週火曜・第3水曜

窓口 中央公民館1階受付窓口

〒252-1107 綾瀬市深谷中1-3-1



公民館の
ホームページ

★FAXでのお申込みは、件名に『ベビーマッサージ』、①氏名 ②子どもの月齢(10/29時点) ③電話番号を明記してください
※3日以内に確認の連絡が無い場合はお手数ですが中央公民館(事業担当)までお問い合わせください ※個人情報適切に管理し、講座の目的の範囲で使用いたしますのでご了承ください