

文京区勤労福祉会館 自主事業

# ママとベビーの ふれあい体操教室



定員  
10組

1月 6日（月）

1月 27日（月）

10:00～11:00

対 象：0歳児と母親  
（首が据わっている0歳児）

申 込：申込受付順

参加費：300円

会 場：文京区勤労福祉会館 第2洋室

講 師：(株)オーエンススポーツ事業部指導員  
吉松 ひろみ

予約受付開始：12月23日（月）～

●持ち物：バスタオル（赤ちゃんの下に敷く用）

飲み物・必要な赤ちゃんグッズ

●服 装：動きやすい服装でご参加ください。

（シューズは不要です）



赤ちゃんとのふれあいあそび

着衣のままのベビーマッサージ（オイルは使いません）

産後のための簡単なヨガ



## 【申込連絡先】

文京区勤労福祉会館  
文京区本駒込4-35-15  
☎03-3823-6711