



文京区勤労福祉会館 自主事業



ママとベビーママの ふれあい体操教室

11月7日 (月)

10:00~11:00

定員
6組



対象：0才児と母親（首が据わっている0才児）
申込：先着順10月3日（月）～
参加費：300円
会場：文京区勤労福祉会館3階 第2洋室
講師：(株)オーエンススポーツ事業部指導員
吉松 寛生

- 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（シューズは不要）
- ♥赤ちゃんとのふれあいやあそび
- ♥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