



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

## 12月5日 (月)

10:00~11:00

定員  
9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11月7日（月）～

参加費：300円

会場：文京区勤労福祉会館1階 区民会議室

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ひあそび

♥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