



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

## 2月6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1月23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