

家族で楽しみませんか？

# 親子ヨガ

親子ヨガとは・・・

赤ちゃんの健やかな心身の発達のために、お母さんが声かけをしながら、マッサージやポーズを施していくものです。赤ちゃんは、お母さんのぬくもりや優しさを感じ、お母さんは、赤ちゃんの温かさややわらかさを感じ、幸せで楽しいひとときをお過ごしください。



助産師さんによる  
ヨガと座談で、  
ゆったり  
リラックスした  
ひとときを♪

●日時 令和5年 10月 23日 (月)  
14:00~15:30 (受付 13:30~)

●場所 てくのかわさき 5階 和室 (案内図は裏面)

●対象 高津区内在住で、開催当日の時点で

生後3カ月~1年未満の乳児とそのお母さん

※動きやすい服装でご参加ください。

※授乳の関係がありますので、「お母さん」のみ対象とさせていただきます。

※ご兄弟の方の入室はできません。

●講師 オリーブ母子相談室 助産師 柳澤 裕美 先生

●参加費 500円 ●定員 15組 (30名) (先着順)

●持ち物 バスタオル1枚、(必要に応じて授乳用ケープ ミルク用湯冷まし)

●申込方法 9月15日(金)~9月29日(金)までに、FAX、メールにて。

★ お申込みの際は、次の内容をご記入ください。

「10/23親子ヨガ参加申込」と明記の上、

①お母さんの氏名②住所③電話番号④開催日時点のお子様の月齢

※参加者へは、申込締切後に詳細をご通知します。

<申込・問合せ先>

〒213-0001 高津区溝口 1-6-10 てくのかわさき 3階

高津区社会福祉協議会 地域課

電話 044-812-5500 / FAX044-812-3549

MAIL takatsuku@cs-w-kawasaki.or.jp

主催：高津区社会福祉協議会 こども・子育て支援事業推進委員会