

子育て支援事業

赤ちゃんとお母さんの3B体操

赤ちゃんとお母さんのための体操です。音楽に合わせて、ふれあい遊びや赤ちゃんの全身マッサージをします。

お母さんの骨盤ケアトレーニングやお腹周りの筋肉を鍛える運動は、産後の筋肉や身体能力の回復に役立ちます。

日 程：平成30年 12/14（金）

平成31年 1/25（金）・2/22（金）

※3回参加OK / 1回のみ参加もOK

時 間：10:00～11:00

講 師：米満 順子先生

（公益社団法人 日本3B体操協会 公認指導者）

場 所：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

定 員：12組（先着順）

対 象：3ヶ月～1才位までの赤ちゃんとお母さん

参加費：200円（1回）

持ち物：お母さんは、動きやすい服装でお越し下さい。

飲み物・赤ちゃんを寝かせる為のバスタオル

申込み受付開始日：11月9日（金）～

*お申し込みは下記までお願い致します。

駒岡地域ケアプラザ TEL 570-6601

（担当：氏家・川崎）

