



親子ヨガ



赤ちゃんとはスキンシップをとりながら親子で楽しめます。大好きなママに触れてもらうことで赤ちゃんも安心して喜びます。今この時期にしかできない親子のコミュニケーション！そして、ママにとっても、身体をほぐすことで心もほぐれます。生後3ヶ月～歩行前の赤ちゃんとはママ向けですが、兄弟連れでも見守りします。お申込時にお名前と年齢（月齢）も記入ください。

【日 時】 **11月27日(木)**
10:00～11:30
(9:45～受付開始)

【対 象】生後3か月～歩行前の赤ちゃん
とママ(兄弟連れも可)

【定 員】先着 親子10組

【講 師】ヨガインストラクター
浅野弥登美さん

【参加費】無料

【持ち物】

- ・親 ヨガマット(無ければバスタオル可)
タオル、飲み物
- ・赤ちゃん
- ① オムツ、ミルク、着替えなど普段のお出かけに必要な物
- ② 赤ちゃんを寝かせるための敷物(バスタオル等)
- ③ いつも使っている物(ブランケットやタオル、おもちゃ等)

会 場 **水戸市福祉
ボランティア会館
(ミオス2F)
実技研修室**

住 所 水戸市赤塚1丁目1番地



お車で越しの際はミオスビルに隣接する「市営赤塚北口駐車場」(セブンイレブンを曲がった奥の立体駐車場)をご利用ください。駐車券を会場までお持ちいただくと、駐車券を発行します。

【お申込み】

11月19日(水)10:30～
水戸こどもの劇場HP
申込フォームより
お申込みはこちらから ⇒⇒



【問い合わせ】

ぽかぽかつどいの広場 電話:090-8348-5375 (火～土 10:00～15:30)
認定NPO法人 水戸こどもの劇場 電話:029-255-0908 (月～金 10:00～17:00)



主催 水戸こどもの劇場 ぽかぽかつどいの広場

