

ママヨガwithベビー

「ママに効いてあかちゃんと楽しい」をテーマに親子でコミュニケーションをとりながら産後のカラダのケア、保護者によるあかちゃんのカラダほぐしをします。

運動経験がない方でも気軽に参加できます！！

一緒にカラダを動かしませんか？

【日にち】 1/15(水)、24(金)、29(水) 全3回

【時間】 10:00 ~ 11:00

【場所】 小手指まちづくりセンター 和室

【定員】 15組 ※応募者多数の場合、抽選

【対象】 首のすわったあかちゃんから1歳未満の乳幼児とその親(あかちゃんは歩き始める前まで)



【持ち物】 マスク(着用は個々の判断とする)、動きやすい服装
おむつセット、授乳用のケープ、保護者がよこになってポーズがとれるくらいの大きめのタオル
あかちゃんがねかせる時に使うタオル、汗拭きタオル
水分補給用の飲み物

【受付】 令和6年 12/1(日)~12/10(火)まで
電子申請にて受付



PC用直接リンクURLは、

https://apply.e-tumo.jp/city-tokorozawa-saitama-u/offer/offerList_detail?tempSeq=82050

【問合せ】 小手指まちづくりセンター

TEL 04-2948-1295

※月曜・祝日を除く 8:30 ~ 17:15