

令和7年度 おひさま広場 ママストレッチ & ベビーマッサージ

※申し込み締切 11月7日(金)

11/14(金)

10:30-11:30



産後ママの身体は、何年経ってもしんどいよね…そんなママにいつでも出来るストレッチを教えてもらいましょう。また、ベビーマッサージは、赤ちゃんのリラックス効果や睡眠の質向上、親子の絆を深めます。お一人お一人のペースに合わせて丁寧に進めていきますので、赤ちゃんと一緒に安心して楽しめます。初めての方でも大歓迎です。

講師 にしだ助産所 西田啓子助産師
持ち物 フェイスタオル・飲み物・着替え
場所 神石高原町役場内・保健福祉センター

お問い合わせ
申し込み先

おひさま広場メールアドレス

(ikuchan-jinsekikogentown2133@docomo.ne.jp)

子育て応援課・おひさま広場 TEL : (0847) 89-3368

※QRコードの読み取り または、TEL で申し込みください。



参加
無料

通信料自己負担

※気象情報による**警報が発令**された場合、おひさま広場の開催は中止します。
また、イベントは都合により変更・中止する場合があります。詳しくはお問い合わせください。

のびのびじんせき



※インターネットで検索すると、
HPでも観覧することができます☆