

ベビーマッサージとママのセルフケア



気分転換に来てみませんか♪
事前申し込み・参加費不要

	ベビーマッサージとママのセルフケア (講師:健康運動指導士 酒本尚美さん)
対象	1歳までの親子
時間	10:00~11:30
場所	勝央町総合保健福祉センター
内容	赤ちゃんへのマッサージとお母さんの体のケア
持ち物	・汗拭きタオル ・飲み物 ・バスタオル ・赤ちゃんに必要な物(ミルク、おむつ等)

●日程【第3水曜日】

4月	16日
5月	21日
6月	18日
7月	16日
8月	20日
9月	17日
10月	15日
11月	19日
12月	17日
1月	21日
2月	18日
3月	18日



日本コンディショニング協会
コンディショニング
インストラクター：酒本さん

 お母さんがレッスンの間、
 赤ちゃんはスタッフが
 お預かりします！
 兄弟連れの参加も大丈夫です。
 動きやすい服装でお越しください。

