



## こそだ こうざ 子育て講座

抱っこ紐の調整も  
していただけます！

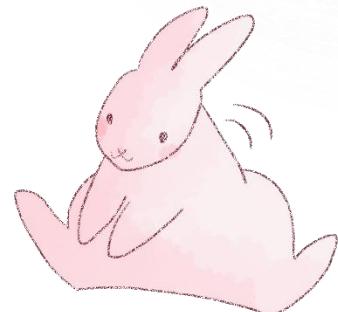
# 「ママのストレッチ＆リンパケア」

体の痛みやコリなど、産後、育児中の不調の原因ともいわれる『リンパの滞り』をストレッチとセルフマッサージで流すことで解消しませんか？  
アロマクリームで癒されながらケアしましょう。

保健師、助産師の資格を持つ講師ですので育児相談もしていただけます。

☆日時：11月17日（月）

10:30～11:30



☆場所：西京極西児童館

☆対象：子育て中のママさんと乳幼児さん

☆定員：先着15組

☆参加費：無料

☆持ち物：飲料・ヨガマット（お持ちの方のみ）  
抱っこ紐（調整されたい方のみ）

☆講師：串間あけみ 先生

◆事前の申込みが必要になります。

お申込みはお電話(10:00～14:00・17:00～18:30)または児童館まで直接お越しください。

◆動きやすい服装でお越しください。

◆お子さんも同じお部屋で遊んで過ごせます。

西京極西児童館  
京都市右京区西京極火打畠町6番地1  
Tel (075) 326-6401  
/Fax (075) 326-6402  
Mail n.kyogoku.n@kyo-  
yancha.ne.jp