

助産師さんと

★ 親子deストレッチ

乳幼児の運動機能や情緒を育む赤ちゃん体操と肩こり、腰痛、尿もれなど子育て中のママの体を整える簡単なストレッチを行います。
講師は保健師と助産師の資格がありますので子育て相談もしていただけます。

日にち：11月28日（木）

時間：10時30分から11時30分まで

参加費：無料

定員：10組

参加対象：子育て中のママさんと乳幼児さん

持ち物：水分補給

※抱っこ紐をお持ちの方はお持ちくださいね。
正しい付け方伝授します！

※定員がございますので事前お申し込みが必要です。

西京極西児童館

連絡先075-326-6401

講師：串間あけみ

2010年長男出産後より親子教室開講 2人兄弟のママ
保健師・助産師、ピラティス、ベビーヨガ、ベビーマッサージ、英国チャイルドマインダー、薬膳アドバイザー、様々な資格を活かし自身の教室、京都市内児童館にて活動中

