

令和5年度

子育て広場

# ベビーマッサージと ベビィヨガレッチ



赤ちゃんに優しいベビーマッサージとベビィヨガの講座が始まります。  
オイルを使わないから安心、親子のコミュニケーションにも最適です。  
マッサージの後はママが赤ちゃんを抱っこして一緒に体操します。  
お友だち作りも兼ねてお出かけください♪ご参加お待ちしております！

**日時：毎月第1木曜日 10時30分～11時45分**

4月6日	5月お休み	6月1日	7月6日
8月3日	9月7日	10月5日	11月2日
12月7日	<sup>2024</sup> 1月4日	<sup>2024</sup> 2月1日	<sup>2024</sup> 3月7日

**場所：清水ヶ丘地域ケアプラザ 多目的ホール**

**対象：親子(0歳2ヶ月～1歳位)**

**講師：チャイルドボディセラピスト**

**参加費：200円(定員:6組)**

**申込方法：電話または窓口へお申し込みください。**

**持ち物：親子とも飲み物、バスタオル、だっこひも**

▼▼ お申込は ▼▼

1ヶ月前から(前月の講座開催日からのお申込みとなります)

横浜市清水ヶ丘地域ケアプラザ

045-253-0071(担当: 地域活動交流)