

# 育児講座

## ママと赤ちゃんの ～ココロに効く カラダに効く～ ホッとリラックス ベビーヨガ

ヨガ講師 まあさ先生



ベビーマッサージで赤ちゃんもリラックス。ママも心地よく体を動かし、心も体もリラックス。気持ちのよいひとときを過ごしてみませんか？

**日 時** 令和4年7月27日(水) 午前10時から11時15分まで

**場 所** 百塚保育所子育て支援室

**対 象** 東海村在住で3か月くらい(首のすわっている子)～1歳2か月  
くらい(よちよち歩きの子)の子とその保護者

**参加人数** 10組程度

**参加費** 無料



**申し込み日** 令和4年7月13日(水)～15日(金)午後2時から4時まで。

先着順にて、電話で受付をします。(TEL 029-270-5660)

**持 ち 物** 飲み物・タオル・赤ちゃんを寝かせるおくるみ(タオル)

ヨガマット(無い時には、ウレタンマットをお貸しします。)

**そ の 他** 動きやすい服装でご参加ください。感染対策の為、換気の上行い  
ます。マスク持参でお越しください。

※新型コロナウイルス感染症対策を行いながら、開催いたします。新型コロナウイルスの影響により、変更または中止になる場合があります。変更がある場合は、のびのび子育て帳にてお知らせいたします。

### 問い合わせ

東海村立百塚保育所  
子育て支援センター  
東海村豊岡 1829-3  
029-270-5660