

# ママと赤ちゃんの楽しい時間♪

楽しい時間がはじまるよ♪

今回は赤ちゃんと一緒に楽しい時間を過ごしてもらおう講座です♪  
公民館にリフレッシュしにきませんか？

## Part. 2

赤ちゃんをだっこして産後リフレッシュ♪ベビーダンス  
7月4日（木）10時～11時30分



場所：大集会室

講師：西上 智恵さん

日本ベビーダンス協会認定インストラクター

赤ちゃんと手遊びやベビーマッサージでスキンシップをした後に一人ずつ抱っこひもの正しいつけ方を確認してベビーダンスを楽しみます。

参加費：500円 定員：15人 電話での申込みもOKです！

対象：生後3ヶ月（首のすわっている）～1歳ぐらいまでの子どもがいる保護者。  
赤ちゃんと保護者のペアであればパパもOKです。はじめての子育ての方優先です。  
保育はありません。