

☆予約制です☆

赤ちゃんを迎えるパパママ集まれ♪



日時 ： 12月 5日(土) 10時15分～11時30分
（10時までにお越しください）

場所 ： 子育て支援センターほっとけーき
中津川市柳町５－11 ☎0573-66-1275

対象 ： 出産前のご夫婦、そのご家庭の未就園児
経産婦さんも対象です。



日程 ： 9:15～ 開所
10:00～ 交流会
11:30～ 妊娠中～産後のからだについて（講師 須藤 みなみ 先生）
11:15～ 集まり(ふれあい遊び、手遊び、絵本など)
11:30 さようなら

持ち物:飲み物、タオル、ヨガマット(ある方)
※貸し出し用のヨガマットもあります。
※動きやすい服装でお越しください。

11月9日(月)8:30より予約開始です。

お問い合わせ、予約
子育て支援センターほっとけーき
☎0573-66-1275

講師の紹介

理学療法士 須藤 みなみ 先生

理学療法士の資格を持ち、アメリカ理学療法士協会産前産後コース修了。産婦人科で骨盤底筋エクササイズを指導しています。また、民間整体として産後のママとこども向けのサロンも展開しています。