



0歳ベビーのHAPPY子育て



今しかない0歳ベビーとの大切な時間♪笑顔になれる HAPPY 子育てを一緒に始めましょう♪

第1回

『HAPPY ストレッチ』

身体をほぐして

楽しい時間を過ごしましょう♪

4月17日(月) 10:00~

講師：堀井 千夏さん

(ベビーダンスインストラクター)

持ち物：ヨガマット又はバスタオル

★ 動きやすい服装でお越しください



第4回

『五感を育てるあそび in summer』

8月21日(月) 10:00~

講師：岸田 梨枝子さん

(保育士)

材料費：200円

第2回

『ピフイラテスで産後ケア』

産後の骨盤ケアをしましょう！

5月15日(月) 10:00~

講師：山田 百合子さん

(理学療法士)

持ち物：ヨガマット又はバスタオル

★ 動きやすい服装でお越しください

第5回

『ほっとミニコンサート』

ベビーと一緒に音楽を楽しみましょう

10月16日(月) 10:00~

講師：山田 美穂さん

(兵庫県認定音楽療法士)

第3回

『おうちでピフイラテス』

セルフケアを覚えましょう！

6月19日(月) 10:00~

講師：山田 百合子さん

(理学療法士)

持ち物：ヨガマット又はバスタオル

★ 動きやすい服装でお越しください

★対象：0歳ベビーとその保護者

★定員：10組

★参加費：全5回 2000円 (1回 500円)
妊婦さんの参加もお待ちしています。



★お申込み・お問い合わせ★

伊丹市立女性・児童センター

〒664-0855 伊丹市御願塚6-1-1

TEL 072-772-1078 (休館日：火曜日・祝日)

メールからのお申込み ☒salon@itami-danjo.jp