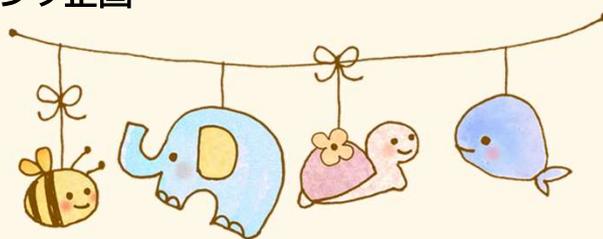


令和6年



右のQRコード  
からもお申込み  
ください。



## 赤ちゃんのふれあいケアとカップルでのタッチケア

あかちゃんとの手遊び、ふれあい遊び、パパママのタッチケアの講座です。

- 日程 5月26日(日)・9月8日(日)・1月26日(日)
- 時間 10:30~12:00
- 場所 みんなのとことこ
- 対象 生後1か月~1歳位までのお子さんとパパ・ママ(パートナー)  
ご夫婦でご参加ください
- 持ち物 薄手のバスタオルやおくるみと、フェイスタオル



## パレンツベビーヨガ

わらべうたや手遊び歌を交えて、赤ちゃんとの交流を楽しく育みながらヨガのポーズを自然ととっていきます。

- 日程 7月27日(土)・11月30日(土)・3月2日(日)
- 時間 10:30~12:00
- 場所 みんなのとことこ
- 対象 生後4ヶ月~2歳未満のお子さんとパパ・ママ(パートナー)  
ご夫婦でご参加ください
- 持ち物 バスタオル1枚・飲み物

### <講師紹介>



たらちね助産院  
院長 大坪三保子さん

世田谷子育て支援グループアミーゴ顧問。  
助産院で産前産後のヨガ、産後ケア母乳育児相談を含む  
子育て相談など産前産後の支援をおこなっています

### <著書>

『キレイで元気なママになる Happy 産後ヨガ』高橋書店 (DVD 付き)

『安産のための体と心をつくる Happy マタニティ・ヨガ』高橋書店 (DVD 付き)

【お問い合わせ】

とことこおやひろば  
(とことこ保育室みんなのとことこ内)

武蔵野市関前4-17-10ユリイカ1階

電話:0422-27-7195