



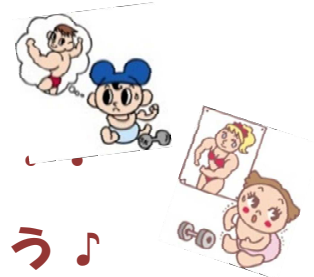
# 抱っこでできるエクササイズ ～わらべうたでふれあいダンス～



赤ちゃんもHAPPY! . . .

お母さんお父さんもHAPPY! . . .

みんなHAPPY! になりましょう♪



★赤ちゃんを抱っこひもで抱っこしたまま、わらべうたに合わせて踊るエクササイズです。骨盤周りの筋肉を強化するダンスでもあります。ベビーマッサージの時間もあり、親子のつながりをより深めていただける、5回連続の講座です。赤ちゃんと一緒に体を動かしたいお父さんも、ぜひご応募ください!

- 対 象 8月現在で4ヶ月～11ヶ月の赤ちゃんとその保護者1名
- 定 員 12組 (定員以上になった場合は抽選。結果は郵送にてお知らせします。)
- 受講料 無 料
- 開催日 8/26・9/2・9/9・9/16・9/30 (すべて土曜日)
- 場所・時間 上野公民館 10時～11時30分
- 講 師 岩佐 舞 さん  
(NPO 法人わらべうたベビーマッサージ研究会認定インストラクター)



◇持ち物等は、講座受講が決定した方に郵便でお知らせします。



## 申 込 方 法

下記申し込み先へお申し込みください。電話でも受け付けます。

申し込み締め切り . . . **8月10日(木)**

申し込み受け付け時間: **9時～20時(上野公民館 休館日を除く)**

問い合わせ  
せもココ



〒476-0002 東海市名和町南之山10-4 上野公民館

電話番号 **052-603-0304**