

ベビー抱っこダンス&ベビーシアツ

～ママと赤ちゃんの心と体を整える～

《全5回》

赤ちゃんを《抱っこひも》で抱っこしながら一緒に踊る「ベビー抱っこダンス」に挑戦しませんか。

赤ちゃんとスキンシップを図りながら、産後の運動不足を解消！

女性ホルモンの働きや食生活で気を付けること等、

産後のお母さんのこころとからだについても実習を交えて学びます。

 **ご兄弟の同伴はお断りいたします。** 



日時 : 7/20、8/3・17・31、9/7 木曜日 午前10時から正午

場所 : 健康文化交流館来・て・こ (駿河区小鹿2丁目25-45)

対象 : 生後4か月から12か月までの首の座った乳児と35歳以上の母親 12組24人

講師 : 樋口 千鶴氏 (健康salon「エトワール」主宰)

持ち物 : 抱っこひも、体温計、ガーゼ、汗ふきタオル、水分、ヨガマットまたはバスタオル、
赤ちゃんに必要なもの

会費 : 1組 1,000円

申込 : 往復ハガキまたはWEB申込 (6月15日(木)必着、多数抽選)

[往復ハガキ申込の場合] ※裏面参照

往復ハガキに、講座名、住所、保護者・子どもの名前、電話番号、保護者・子どもの生年月日、**62円分の切手を貼り**、返信用あて名を記載のうえ、
駿河生涯学習センターへお送りください

[WEB申込の場合]

ホームページ入力フォームに必要事項、備考欄に子どもの名前、保護者・子どもの生年月日を入力しお申込みください

・確認メールが届きますので、必ず uketsuke_kiteko@sgc.shizuoka-city.or.jp からのメールを受信できるように設定してください。

**健康文化交流館「来・て・こ」
(駿河生涯学習センター)**

指定管理者 静岡市文化振興財団共同事業体

〒422-8021 駿河区小鹿二丁目25-45

電話: 054-202-4300

<http://sgc.shizuokacity.jp/>

静岡市生涯学習センターではメールマガジン・Facebook・twitterで情報を発信中！詳細はHPをご覧ください。

申込往復ハガキの書き方

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-bottom: 10px;">52 円</div> 〒422-8021 《往信》 静岡市駿河区小鹿 二丁目 25 番 45 号 駿河生涯学習センター 「ベビー-抱っこダンス & ベビーシアツ」 あて	何も書かないで ください。	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; text-align: center;">52 円</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; text-align: center;">10 円</div> </div> 〒 《返信》 申込者住所 <div style="text-align: center;">氏名 様</div>	「ベビー-抱っこダンス& ベビーシアツ」 ・住所 ・保護者と子どもの名前 ・電話番号 ・保護者と子どもの生年月日
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------



6月1日より通常ハガキ料金が52円から62円に値上げとなります。

合否の通知は申込締切後の6月16日以降に発送となるため、切手代が62円分必要です。切手代不足にご注意ください。

静岡市生涯学習センターメールマガジン

好評配信中！

詳しくは、下記ホームページをご覧ください。

静岡市生涯学習センターHP

<http://sgc.shizuokacity.jp/>

登録料無料です。

(携帯電話の場合、通信料が発生します)

静岡市健康文化交流館 来・て・こ

指定管理者 静岡市文化振興財団共同事業体

TEL：054-202-4300 ※休館日：日曜、年末年始

★小鹿老人福祉センター 9:00～16:00

★南部勤労者福祉センター 9:00～21:30

★駿河生涯学習センター 9:00～21:30

★小鹿市民サービスコーナー 8:30～17:00

TEL：054-202-4304 ※年末年始を除く平日のみ開設

〒422-8021 静岡市駿河区小鹿二丁目 25-45

駐車場：約 150 台 <満車の場合もあります>

バス：みなみ線「小鹿営業所」下車、徒歩1分

美和・大谷線「競輪場入口」下車、徒歩7分

<http://sgc.shizuokacity.jp> メールマガ会員募集中！

