

骨盤調整

ベビー抱っこダンス

〈全5回〉



子どもとスキンシップを図りながら産後の運動不足を解消！！

抱っこ紐を使ったり、手をつないだりしながら子どもと踊る「ベビー抱っこダンス」に挑戦してみませんか？

10/30は女性ホルモンの働きや食生活で気を付けること等、産後のお母さんの心とからだについて学びます。

9/4と10/2の講座終了後には希望者に隣接する北部保健福祉センター保健師の育児相談も実施。

ぜひご参加ください。

日 時：9/4（木）、9/18（木）、10/2（木）、10/16（木）、10/30（木）

10：00～12：00

会 場：北部生涯学習センター 3階ホール

対 象：9/4時点で首の座った4か月～1歳6か月までの子と母親9組 18人

内 容：第1～4回：骨盤調整プログラム「ベビー抱っこダンス」

第5回：健康や子育てについての座学や意見交換会

会 費：1組2,500円（5回分）

講 師：樋口 千鶴 氏（ヨガ講師・栄養士）他

持ち物：抱っこひも、体温計（赤ちゃん用）、水分補給用飲み物

申 込：現在受付中です。電話で北部生涯学習センター

（054-271-5111）までお申込みください。（申込順）

※ ご兄弟の同伴はご遠慮ください。

北部生涯学習センター

指定管理者（公財）静岡市文化振興財団

〒420-0871 静岡市葵区昭府二丁目14番1号

TEL：054-271-5111 HPアドレス <https://sgc.shizuokacity.jp/>