令和元年度　北部生涯学習センター主催事業

～子育て応援プロジェクト～ 《全5回》

骨盤調整　ベビー抱っこダンス

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。

日　時：令和２年 1/16、1/30、2/6、2/20、3/5（木曜日）午前 10 時～正午

会　場　北部生涯学習センター　３階ホール　ほか

対　象：生後４か月から 12 か月までの首の座った乳児と母親 12 組 24 人

講　師：エトワール主宰　樋口　千鶴　氏　ほか

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 2,000 円（５回分）

申　込：往復ハガキまたはWEB申込　（12/23（月）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、①講座名、②住所、③ご自分とお子様の名前、④お子様の生年月日、⑤お子様の性別、⑥電話番号、⑦返信用あて名を記載のうえ、北部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を入力しお申込みください。

静岡市生涯学習センターHP アドレス　https://sgc.shizuokacity.jp/

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

※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/

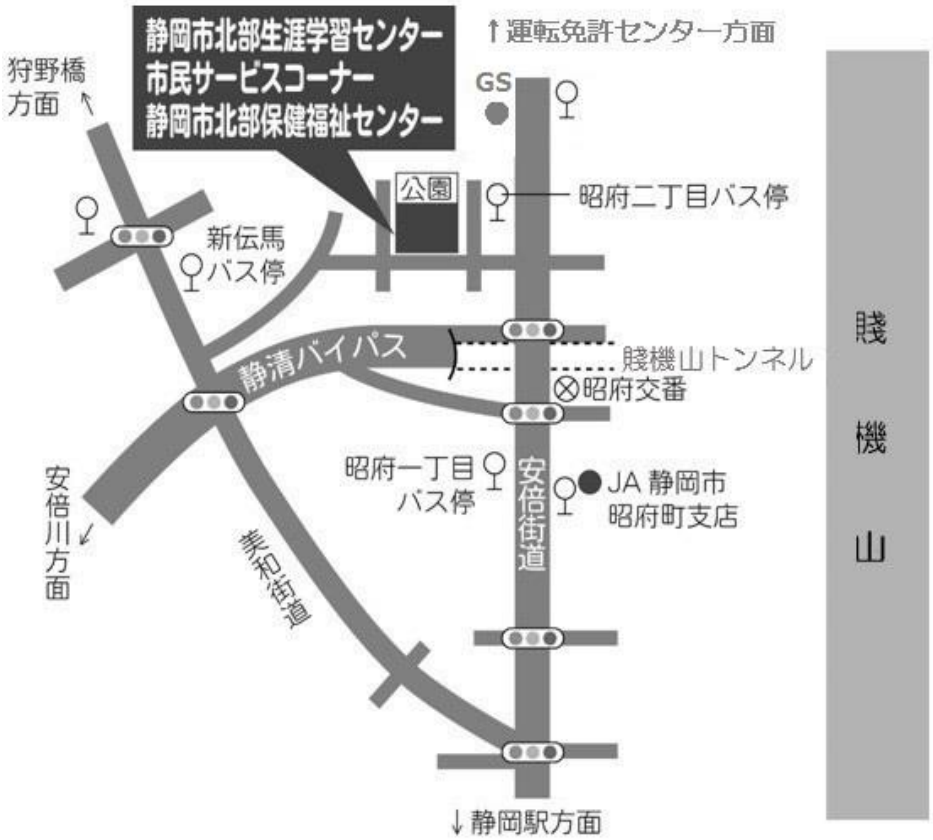
申込往復ハガキの書き方

切手 〒420-0871 《往信》 静岡市葵区昭府二丁目 14番1号 北部生涯学習センター 「骨盤調整 ベビー抱っこダンス」 担当者　あて	何も書かないで ください。

切手 〒 《返信》 ⑦申込者住所 氏名　様	①「骨盤調整 ベビー抱っこダンス」 ②住所 ③ご自分とお子様の 名前 ④お子様の生年月日 ⑤お子様の性別 ⑥電話番号

◎北部生涯学習センターのご案内◎

※駐車場が大変少ないため、公共の交通機関や自転車をご利用くださるようお願いいたします。



●交通のご案内

【バス】

◆静鉄バス（安倍線）

ＪＲ静岡駅前（北口）

９番乗り場からバス停

「昭府２丁目」下車、徒歩３分。

新静岡バスターミナル

５番乗り場からバス停

「昭府２丁目」下車、徒歩３分。

（所用時間約 15 分）

【車】

JR 静岡駅から安倍街道を

北へ直進、15 分程度。

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　https://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）