

産後ママの親子体操

1. 年 齢 高崎市在住の産後 3 ヶ月～1 歳の子どもとその母親（定員 10 組）

2. 実施日

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回
10/2 (木)	10/9 (木)	10/16 (木)	10/23 (木)

3. 時 間 13：30 ～ 15：00（1 時間 30 分）
（遅刻しそうな場合でも、焦らず、慌てず、急がず事故のないよう到来館してください。）

4. 会 場 高崎青年センター 3 階 講堂（授乳、おむつ替え等ができる控室もあります。）

5. 準備品 動きやすい服装、室内用運動靴、**ヨガマット**、抱っこ紐、汗拭きタオル、飲み物

6. 講 師 石山 陽子 先生

7. その他

★発熱や体調不良等の場合は**参加をご遠慮ください**。

★記録として、**活動の様子を写真に撮らせていただきます**のでご協力お願いします。なお、**個人が特定されないよう**配慮いたします。

- ・館内は土足禁止です。玄関で室内用運動靴に履き替えて、そのままお入りください。
- ・参加者以外の見学（お子様の同伴など）はご遠慮いただきます。
- ・ご不明な点がある方は、青年センターまでご連絡ください。

高崎青年センター

住 所：高崎市台新田町 3 1 4

TEL：027-346-0251