

Instagram から

DM できます！



毎月曜日

10:00～12:00

申込み不要

途中退出 OK

主催

金古南足門公民館

☎ 027-373-0409

(平日 9:00～17:00)

持ち物など

詳細は裏面へ

無理なく、気軽に♪

たのしいおやこ時間

申込み不要、途中退出 OK。ママたちの「こんな内容だったらいいな」の声で出来た講座です。

赤ちゃんとともにリラックスしたあとは、参加者同士のおしゃべりタイムもあります。

今日は行けるかも！と思ったときだけ参加でも OK です。無理なく、気軽に、参加してみませんか♪

6/30・7/7

わらべうたベビーマッサージ



7/14

産後ダンス



7/28・8/4・8/18

バランスボールエクササイズ



【対 象】生後3・4か月以上の乳幼児とその保護者

【費 用】無料 【定 員】およそ 10人

主催・問合せ 金古南足門公民館

電話 027-373-0409 (平日 9:00～17:00)

(Instagram「金古南足門情報局」DM からもお問い合わせ可能です)

多目的トイレ・和室でオムツ替えできます。
授乳スペース確保できますが、授乳ケープ
などがあると、安心です。



たのしいおやこ時間への 参加にあたって



【 当日の持ち物 】

- バスタオル ○動きやすい服装 ○抱っこひも(産後ダンスの時は必須)
- ヨガマット(バランスボールエクササイズ時に使用) ○母子手帳
- オムツ、着替え(赤ちゃんの服) ○汗拭きタオル ○オムツ用ゴミ袋
- 水分補給用飲み物 ○授乳ケープ、哺乳瓶・ミルクなどの育児用品

注意事項～必ずお読みください～

- 高崎市の生後3・4か月健診の受診を済ませ、健診結果に支障がないことを確認させていただきます。母子手帳を忘れずにお持ちください。
- 産後ダンス受講にあたり、お子様の体重が、各メーカーが定めた抱っこひもの耐荷重以内の体重であるかどうかをご確認ください。耐荷重を超える場合は参加をお断りさせていただくことがあります。
- 産後ダンスで使用出来る抱っこひもは、赤ちゃんを前に抱きかかえるタイプのものに限ります。※骨盤調整を目的としているため、おんぶひもやブースターと呼ばれる腰に赤ちゃんを乗せるタイプのものではご参加いただけません。
また、当日は抱っこひもの貸出はありませんのでご了承ください。
- 公民館には、自動販売機、ゴミ箱はありません。オムツを含め、ゴミの持ち帰りにご協力をお願いします。ミルクのあたため等でお湯をご希望される場合は、職員へお申し出ください。

【お問合せ】 金古南足門公民館 (高崎市足門町930-5)
027-373-0409 (平日 9:00~17:00 まで)