

練馬助産師会主催  
育児疲れバイバ〜イ!

《ヨガとおしゃべりでリフレッシュ!》

ヨガや、楽しくおしゃべりをして普段の育児疲れやストレスを発散しましょう!

**対象者** 練馬区に住むママ (1歳未満のハイハイまでの赤ちゃん連れOK!)

**日時** 2011年12月8日(木) 10:00~11:30

(9:30~10:00 受付)

**場所** 練馬文化センター 3階 集会室 (和室)

(1階エレベーター上がる)

〒176-0001 練馬区練馬1丁目17番37号

**費用と持ち物** 会費500円(レクリエーション保険料込み)



タオル1枚、飲み物、動きやすい服装、赤ちゃんに必要なもの(オムツ、授乳用品、おもちゃ等)

**プログラム**

\* 助産師によるヨガ体操

\* おしゃべり♡まったりタイム

\* 助産師による相談

(おっぱい、育児等お悩み相談)



\*保育はありませんのでママと赤ちゃんは一緒にお過ごし下さい。

☆申込受付開始 11月28日(月) 9:00~14:00

受付電話番号 03-3921-8252 高橋

☆11/29~12/2の受付時間は18:00~20:00

受付電話番号 03-3939-1093 島野

先着20名