

Instagram から

DM できます！



主催

金古南足門公民館

☎ 027-373-0409

(平日 9:00～17:00)

毎月曜日
10:00～12:00

申込み不要

途中退出 OK

持ち物など

詳細は裏面へ

ママと一緒にたのしくリズム遊び♪

たのしいおやこ時間

～ママ&キッドビクス～

ママたちのリクエストから誕生したこの講座。好評につき、第2弾！！今回はママのリフレッシュにピッタリのエクササイズ！生後2ヵ月から参加OK！みんなで一緒にリフレッシュしましょう♪

11/10・11/17・12/1・12/8・12/15 (全5回)

ママ&キッドビクス とは？

リズムに乗って遊びながら、正しい姿勢やリズム感、持久力、柔軟性などを高めます♪ベビー大歓迎！ママのリフレッシュにも最適です！



【対象】生後2ヵ月以上の乳幼児とその保護者

【費用】無料 【定員】およそ10組

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からもお問合せ可能です)

多目的トイレ・2階会議室でオムツ替えます。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～ママ&キッドビクス～ ご参加のみなさまへ

【 当日の持ち物 】

- バスタオル ○動きやすい服装 ○室内履き(シューズタイプが良い)
- 抱っこひも ○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～

- 首すわり前の乳児をお連れの方は、講座中、公民館の女性スタッフ及び講師が、お子様を見守らせていただきます。おむつ替え、抱っこ等もさせていただきますことがあります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。
- 講座中で知り得たお話や個人情報は、講座以外の場で話したりすることはご遠慮ください。(安心安全な場として、参加者の交流を図ることを目的としています)

【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)

～講師からのメッセージ～



こんにちは! 講師の高瀬 加代です。育児中ってどうしてもママががんばる時間がたくさんありますよね。私も3児の母、一番下の子は保育園に通っていて、皆さんと同じく、育児真っ只中です!!
がんばるママたちに少しでも楽しくリフレッシュできる時間を作れるよう心を込めて準備しています♪安心してご参加くださいね。
みなさんに会えることを楽しみにしています!!

