

にゅうじらんど リラックス編



新しい命との出会いに喜びがありつつ、忙しさから少し疲れもあったりする子育て期。リラックスしながら「今」が一番楽しいと思える子育て時間作りをしませんか。

① わらべうたうちなーベビーマッサージ&産後ヨガ

(親子で参加)

② 産後ヨガ&EQ 絵本よみきかせ講座 (親のみ 託児あり)

講師：大城智賀 氏 (うちなーベビマ講師 EQ 絵本講師 ママヨガ講師)



日 時：①9月21日(木) 13時～15時 (親子で参加)

②9月28日(木) 13時～15時 (親のみ 託児あり)

場 所：牧志駅前ほしぞら公民館

対 象：那覇市在住・在勤・在学で生後1～5カ月の子とその親で2回とも参加できる方
※ペアでの参加歓迎

定 員：10組 応募者多数の場合は抽選 当選者のみに連絡

参加費：無料 (但し保険料として 1組200円は実費となります。)

持ち物：①バスタオル・おむつ・ミルク・着替え・その他必要に応じて

②託児を利用される方は、飲み物(ミルク・フェイスタオル・着替え
午睡用バスタオル・おむつ・おしりふきシート・スタイ・ビニール袋
2～3枚)

申込期間：8月28日(月)～9月8日(金)

電話・公民館窓口(平日9:00～17:00)

那覇市オンライン申請システムで申し込み

問合わせ：牧志駅前ほしぞら公民館 TEL098-917-3443

オンライン申請システム

