

【生後2ヶ月から幼稚園入園前までのお子さんと保護者対象イベント】

赤ちゃんヨガ&マッサージ

内容 赤ちゃんヨガ&マッサージは、親子のふれあい遊びです。
ママがお子さんの手を取り、足を取り歌いながらたくさんカラダを動かします。
運動した後のマッサージで、ココロもカラダもリラックス！！

日程

4月	10	24
5月	8	22
6月	5	19
7月	3	24
8月	7	21
9月	4	25

10月	2	23
11月	6	20
12月	4	18
1月	15	29
2月	5	19
3月	5	19

隔週月曜日開催（祝日を除く）



会場 野村コミュニティセンター 2Fスタジオ

時間 10:30~11:20

対象 生後2ヶ月から幼稚園入園前までのお子さんとお母さん

講師 遠藤しのぶ先生(月初), 門脇梢先生(月末)
変更になる場合もございます。

定員 1回16組

受講料 1000円(教室当日、券売機にてチケットをご購入ください。)

準備物 バスタオル・飲み物・いつものおでかけグッズ
お母さんは必ず、パンツスタイルにてご参加願います。

申込み 開催2週間前の午前9時から電話・体育館窓口にて先着受付
1月15日(月)については、1月5日(金)午前9時から電話・体育館窓口にて先着受付

問合せ 指定管理者 (公財)仙台市スポーツ振興事業団 仙台市泉総合運動場
〒981-3124 泉区野村字新桂島前60 TEL: 022-372-1019

《マッサージをしてはいけない時》

- ・熱の出始めや高熱時
- ・皮膚の炎症がひどい時
- ・予防接種後24時間以内
- ・ママの体調が悪い時
- ・いつもと様子が違う時

