

ママと乳児の居場所&“ほっとタイム”



ひだまり保健室

—— ヨガで心と身体のケアとくつろぎも! ——

10/11
スタート!

毎月第2水曜日 セシオン杉並にて開催

シーズン① 10/11・11/8・12/13

【お申し込み方法】高円寺 HP 地域区民センター協議会ホームページから申込可能です。

※定員になり次第申込締め切りになります。

【お申込先】高円寺地域区民センター協議会 (<https://www.koenji-kyogikai.org>)



月代わりコーナー

11時30分～11時50分

子育てあれこれ
(子育て相談)

親子防災遊び

乳児の
ハミガキ

離乳食あれこれ etc...

講師：一般社団法人ハイコラ 他

※産後ヨガと月代わりコーナーは
同じメンバーで同日に受けます。
金額も1,000円でどちらも
受けることができます!



10時30分
～11時30分

産後ヨガ

会場：セシオン杉並 地下1階体育室

講師：yumi

持ち物：乳児用バスタオル、ヨガマット

※マットレンタル希望の方は申し込み願います。
先着10名

募集人数：ママと乳児 20組

参加費：1回 1組 1,000円

※申し込み手続き1回で、イベント3回ワンセットでの
参加となります。参加費は各日1,000円かかります。

兄弟姉妹幼児対応



【お問い合わせ】高円寺地域区民センター協議会

Tel: 03-3317-6614

<https://www.koenji-kyogikai.org>