

参加費  
無料

# 2023年度 あかちゃんの やわらか抱き方講座

あかちゃんにとって安心する抱っこって？

ふんわりやわらかく、あかちゃんにとってもお母さんにとっても

心地良い抱っこをしたい！そんな声におこたえして

お母さんの身体の負担を軽減する抱き方のコツや

抱っこ紐の調整の仕方などもお伝えします



ご参加の方には、  
こちらのテキストブック  
を差し上げます。

## 金曜日

4月28日・5月19日・6月16日・7月21日・8月18日・9月15日  
10月20日・11月17日・12月15日・1月19日・2月16日・3月15日

① 13:00～ ② 14:00～ ③ 15:00～ \*各30分間 入れ替え制

## 土曜日

週末ペアレンツ企画

5月20日・9月16日・2月16日

時間:10:30～11:30 \*各入れ替えなし

パパもママも  
一緒にどうぞ

- 【対象】 1歳くらいまでのあかちゃんと保護者の方・妊婦さん
- 【場所】 金曜日:おうちのとことこ 土曜日:みんなのとことこ
- 【持ち物】 お手持ちの抱っこひもやおんぶひも、おくるみかバスタオル、水分補給できるもの  
動きやすい服装でお越しください。
- 【講師】 中 保子さん  
((株)ボディセンス・インスティテュート やわらか抱き方講座・骨盤調整ヨガ講師  
歯科衛生士)
- 【定員】 金曜日:各回2組 土曜日:5組 \*先着順
- 【申込み】 お電話もしくは、(右)申込フォームからお申込みください。



申込フォーム

### ◆ お問い合わせ ◆

とことこおやひろば  
(とことこ保育室みんなのとことこ内)

武蔵野市関前4-17-10ユリイカ1階  
0422-27-7195