

参加費
無料

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。

毎月第2木曜日

10/14・11/11・12/9・1/13・2/10・3/10

① 13:00～

② 14:00～

③ 15:00～

* 各30分間

【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

【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)

【申込み】 お電話にてお申し込みください。定員各回2組、先着順

◆ お問い合わせ・ご予約 ◆

とことこおやこひろば

(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