

ベビーヨガとお話会

ベビーヨガは、赤ちゃんと一緒に遊びながらヨガのポーズをとるのが特徴です。赤ちゃんとのスキンシップを楽しみながらご自身の体調も整えましょう。お話会では、講師の体験談を交えて、仕事と子育てについて、みんなで情報を交換しましょう。

日時 令和5年3月3日(金) 10:30~12:00

講師 高森 麻衣子 さん

(助産師・看護師・日本マタニティー・ヨガ協会認定インストラクター)

《プロフィール》

平成10年からパルモア病院で16年勤務。
平成26年4月に自宅で母乳相談をメインに「たかもり助産院」を開業。
神戸市訪問型産後ケアや地域での子育て支援も行っている。
自身も3人の子どもを子育て中。



場 所 神戸市男女共同参画センター(あすてっぶKOBE)
対 象 育児休業中の方、または育児しながら働いている方
と生後3か月(首がすわっている)~12か月未満のお子さん
定 員 15組
参加費 無料
持ち物 大きめのバスタオル・飲み物
服 装 動きやすい服装

申込方法 2月8日(水)9:00から受付開始

WEB: <https://kobecity-event.jp/>(神戸市イベント申込みサイト)
(「会議・セミナー」・「女性」で検索)

もしくはこちらから→



主催:神戸市男女共同参画センター(あすてっぶKOBE)

〒650-0016 神戸市中央区橘通3丁目4番3号

TEL:078-361-6977

<アクセス>・JR「神戸駅」徒歩7分

・神戸高速鉄道「高速神戸駅」徒歩3分

・神戸市営地下鉄「大倉山駅」徒歩3分

「ハーバーランド駅」徒歩7分

