

# ママ、パパと赤ちゃんの

抱っこ、  
抱っこひも編

# 産後ケア



ママ、パパにも  
赤ちゃんにもやさしい  
抱っこの仕方

抱っこひも、  
正しく使ってる？

育児のモヤモヤ  
吹き飛ばそう！

講師の蘭牟田さん



ママの  
からだほぐし

タッチケアって  
大切なんだよね



出産が終わったら、ホッとする間もなくすぐに始まる育児。  
だから、産後のケアは、ママと赤ちゃんの健康をサポートする大切な期間なんです。  
心とからだをリセットして、育児を楽しみませんか？

- 日時** 10月10日(金) 10:00~12:00
- 場所** 大庄北生涯学習プラザ 3階ホール  
(尼崎市大島3丁目9-25)
- 対象** 首がすわってから概ね12か月までの  
お子さんと保護者
- 定員** 先着15組
- 講師** あまママ会ママツナグアドバイザー  
兵庫県まちの子育てひろばアドバイザー  
ヨガインストラクター・yogabindi代表  
蘭牟田 美穂子 さん →→



ふだん使っている  
抱っこひもがあれば、  
お持ちください！

## ★お申込み方法★

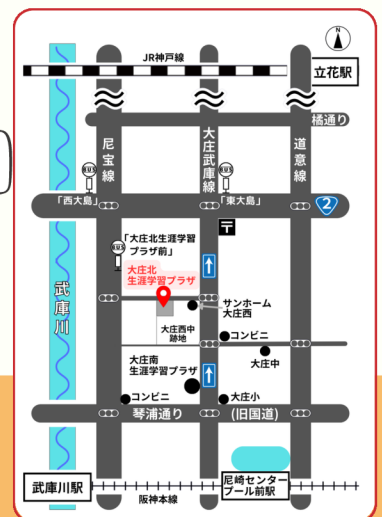
9月5日(金)から、メールに必要項目を記入して下のアドレスへ  
送信してください。後日受付完了メールが届きます。  
また、お電話でもお申込みできます。

- 【件名】 「ママ、パパと赤ちゃんの産後ケア参加申込み」
- 【本文】 ①保護者のお名前・ふりがな ②お子さんのお名前・ふりがな  
③開催日当日時点のお子さんの年(月)齢 ④連絡先電話番号



@yogabindi

メール作成画面が  
表示されます。



## 【お申込み / お問合せ】

尼崎市大庄地域課 (尼崎市大島3丁目9-25 大庄北生涯学習プラザ1F)

☎ 06-6419-8221 (受付時間: 平日の9:00~17:30)

✉ ama-osyo-event@city.amagasaki.hyogo.jp