

ママとベビーの ふれあいストレッチ

ママの歌声に合わせてふれあい遊び♪心もからだもホッとする時間。
ゆるっとほぐれたらママストレッチ。
赤ちゃんのご機嫌に合わせて無理なく伸びやかに♪
姿勢、呼吸、筋膜リリースなど日常に取り入れやすい簡単メソッド。
親子の絆づくり、ママのリフレッシュ、ママ友づくりに♪

講師

大人と子どものあそびば カラバコタカラバコ 主宰 高橋佳奈

日程

<u>5月 19日</u>	<u>9月 15日</u>	<u>1月 19日</u>
<u>6月 16日</u>	<u>10月 20日</u>	<u>2月 16日</u>
<u>7月 21日</u>	<u>11月 17日</u>	<u>3月 16日</u>
<u>8月 18日</u>	<u>12月 15日</u>	※木曜日開講

時間

10:30～11:30

※レッスン後にそのままランチ会

場所

ビッグルーフ滝沢 和室

対象

生後2ヶ月～1歳半

参加費

2,000円（ランチ代込）

持ち物

バスタオル、
母子それぞれの飲み物

申し込み

web申し込みのみの受付
以下QRコードからお申し込み



予約システムに
移動します。

レッスンの後は、
たきざわキッチン
のメニューから好きな
ランチ&ドリンクを
選んで頂きランチ会♪
召し上がれない方は
お持ち帰りいただけます！



問い合わせ

滝沢市交流拠点複合施設（ビッグルーフ滝沢）指定管理者 まるっと滝沢プロジェクト
〒020-0665滝沢市下鶴飼1-15

TEL：019-656-7811 FAX：019-681-1972 E-mail：kyoshitsu@bigroof.jp