

がんばるママも
がんばるパパも
ちょっとひと息!

公民館で

子育て中の
みなさんを
応援する講座です!

ママのびのびストレッチ & パパのしゃべり場

～からだもココロも、リフレッシュしませんか?～

ママの のびのびストレッチ

ゆったりとしたストレッチで
体をほぐし、心もリフレッシュ!
産後のケアにもおすすめです。

動きやすい
服装で
お越しください



パパの しゃべり場

with あかちゃん

(保育士さんの見守りあります)

子育ての事、日頃の思いを
先輩パパを交えて話し合しましょう。
お子さんとふれあい遊びも楽しめます。

気軽に
話しましょう!



赤ちゃんも
一緒に
参加できます!

講師 齋藤尚美さん (健康運動指導士)

日時 令和8年11月28日(土)

10:00 ~ 11:30

場所 南湖公民館

対象 6か月～2歳6か月ぐらいまでのお子さんと保護者

定員 8組(先着順)

申込み 11月10日(火)から申し込みフォームで

持ち物 飲み物、汗拭きタオル

申し込みフォーム▶



問い合わせ

南湖公民館 ☎86-4355

ママだけでも
パパだけでも
参加できます。