

子育て広場講座 参加者募集

親子ベビーマッサージ

県内でリトミック・ピアノ教室やベビーマッサージなどの講師をしている中橋のぞみ先生を迎え、ベビーマッサージ・ベビーサインを行います。本講座では、親子の肌のふれあいを通してコミュニケーションを深め、絆を育む効果があるといわれています。ぜひ、お気軽にご参加ください。

日時	7月7日(月) 10:30～11:15
場所	総合保健福祉センター「かがやき」 2階 こどもセンター プレイルーム
対象	市内在住の保育所(園)に通っていない 首がすわったハイハイ前のお子さん とその保護者
定員	先着8組 ※定員になり次第終了
申込方法	申込フォーム 
申込期間	6月23日(月) 10:00～
持ち物	バスタオル等お子さんを寝かせられる もの、飲み物等
服装	動きやすい服装

親子で産後エクササイズ

骨盤底筋ピフティスインストラクターとして活躍されている片岡歩美先生を迎え、産後の姿勢・体型等のお悩みと向き合うストレッチを行います。また、体の不調を予防する抱っこ仕方や姿勢について学びます。家事や育児による日頃の疲れをリセットし、楽しくリフレッシュしましょう。ぜひ、お気軽にご参加ください。

日時	7月15日(火) 10:30～11:30
場所	総合保健福祉センター「かがやき」 2階 こどもセンター プレイルーム
対象	市内在住の保育所(園)に通っていない 首すわりから2歳未満児とその保護者
定員	先着8組 ※定員になり次第終了
申込方法	申込フォーム 
申込期間	6月30日(月) 10:00～
持ち物	バスタオル等お子さんを寝かせられる もの、飲み物等
服装	動きやすい服装

☎ 子育て広場 ☎53-1401 開設時間10:00～16:00

開設時間外はこどもセンターへ ☎55-8873

常陸大宮市公式SNS

本市の魅力を余すことなく発信中です!



広報常陸大宮・ひたまるアプリ 掲載広告募集中!

【広報紙】

半枠(45mm×85mm)、全枠(45mm×175mm)

【ひたまるアプリ】

スマートフォン通知、アプリ内に1週間記事掲載

詳しくは企画政策課(☎52-1111 内線311)までお問合せください。