

ぽっぽスペース イベント情報

▼集まれ！赤ちゃんのママ

- 【日時】 4月8日(木) 10:30～11:30
【定員】 3組
【対象】 0歳児とその保護者(未就学の上のご兄弟がおられる場合、ご一緒に参加していただけます)
【申し込み】 ※ぽっぽ広場、ぽっぽスペースを初めて利用される方優先
4月1日よりお電話でご予約を承ります
これまでに利用されたことがある方は3日前(4月5日)からの受付開始とさせていただきます



【内容】 同じ赤ちゃんを育てるママ達で集まってのんびりおしゃべりしませんか？
コロナで自由に過ごすことが難しくなった今、育児中の「誰かと話したい!」、「誰かに聞いて欲しい!」ことはありませんか？

産後の身体のこと、赤ちゃんの遊びや発達のことなど…
スタッフも一緒に考えます!

離乳食を食べてくれない!
夜泣きが大変!!
おうちで過ごす時間が苦痛…



- ・相談やヨガの最中はスタッフがお客様の近くでお子さんを見させていただきます
- ・調乳用のお湯は準備しています



▼ママのためのヨガ

- 【日時】 4月22日(木) 10:30～11:30
【定員】 3組
【対象】 未就学児とその保護者
妊婦さんも参加OKです(妊娠15W以降で運動許可の出ている方)
【講師】 東原あかねさん
RYT200、マタニティヨガ、産後ヨガTTC修了
ヨガニードラセラピスト、ムーンサイクルヨガ指導者
1歳のお子さんを育てておられるお母さんです
- 【持ち物】 水分補給できるもの、フェイスタオル
ヨガマットは準備していますが、ご持参いただいても構いません
- 【服装】 動きやすい服装でお越しください
マットの上で裸足になれるよう靴下を履いてきていただくとスムーズです
- 【申し込み】 ※ぽっぽ広場、ぽっぽスペースを初めて利用される方優先
4月15日よりお電話でご予約を承ります
これまでに利用されたことがある方は3日前(4月19日)からの受付開始とさせていただきます
- 【内容】 初心者大歓迎!子育てを頑張るママのためのヨガクラスです
一緒にリフレッシュ&リラックスしませんか?

