

マスク着用・検温に  
ご協力お願い致します。



# ママの姿勢が綺麗 になる正しい 抱っこ紐講座

ほとんどのママが間違って装着している抱っこ紐。産後から2歳頃まで使う抱っこ紐の装着方法でママの姿勢が変わるといっても過言ではありません。お一人ずつの身体に合わせた抱っこ紐装着方法や綺麗になる姿勢をお伝えします。対象は3ヶ月から歩き始める前の赤ちゃん和妈妈



**日 時** 令和2年 **12月21日(月)**

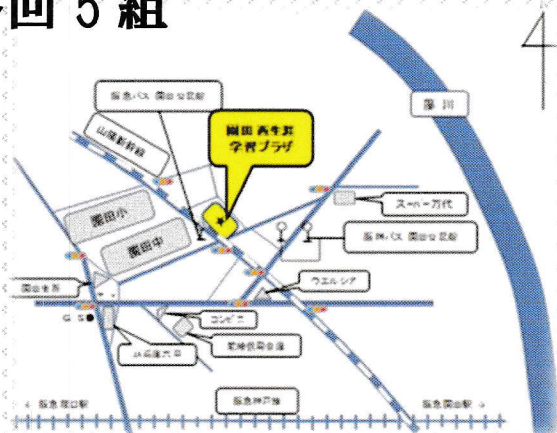
- ① 午前10時～午前11時 同じ講座が2回あります。
- ② 午前11時30分～午後12時30分

**場 所** 園田西生涯学習プラザ 和室

**参加費** 無料 **定 員** 各回5組

**持ち物** 抱っこ紐・飲み物・タオル

**講 師** ヨガビンディインストラクター  
蘭牟田 美穂子さん



**お申し込み・  
お問い合わせ**

**園田西生涯学習プラザ** (休日・年末年始は休館日です。)

TEL: 06-6491-5496 FAX: 06-6497-3035

駐車場はありますが、駐車台数僅少のため、公共交通機関又は自転車等でご来館くださいますようお願いいたします

主催: 尼崎市立園田西生涯学習プラザ 指定管理者 (尼崎中高年事業株式会社)