

『ほっとふー』
*ママがほっと一息
つける憩いの場
*親子で楽しめる
笑顔あふれる空間

会員募集

ほっとふーサークル



Instagram
『hotto_fuu』



公式 LINE
『ほっとふー』

ID検索の場合は
「@837lowww」
です♪

- 【日 時】 毎週月曜日・土曜日(不定期) 10:00から11:45
- 【場 所】 北中沢コミュニティセンター 2階 休養室(和室)
- 【内 容】 『あらべうたベビーマッサージ・あらべうたキッズマッサージ』
『あらべうた産後ダンス・あらべうた親子ダンス』
『WARAリズム®』 ※参加者の皆さまにご希望を伺い
『お話タイム』 など 毎回メニューを組み立てます！
- 【対 象】 生後2ヶ月くらいから
3歳くらいまでのお子さまとご家族(ご兄弟で参加OK)

※動いて寝転ばないお子さまでも大丈夫です！
※予防接種後48時間以内、体調が良くない場合は
参加をお控えください
※産後ダンス&親子ダンスについて
・健診で首すわりが確認されてから
・抱っこ紐を卒業されたお子さまと一緒にダンス可能
・妊娠中の方は参加をお控えください

- 【会 費】 500円/月 (部屋代含む)
※初回体験は無料 ※この値段は今年いっぱいの予定です
- 【持 ち 物】 *飲み物 *バスタオル
*普段のお出かけセット (授乳やおむつ替えなど)
※産後ダンスは上記(バスタオル以外)に併せて
*抱っこ紐 *動きやすい服 *汗拭きタオル

ご予約・お問い合わせは、
公式LINE『ほっとふー』 さかもと まで