

第63回

森ノ宮医療大学地域子育て支援

# もりもりひろば

今月のテーマは…

## 「お母さんのヨーガ」

からだを動かしたいけどどうやって？  
心身の活性化とリラックスを簡単なヨガポーズと共に体感しよう！  
お父さんもお気軽にご参加ください♪

日時と場所

日程：**11月11日（土）**

時間：**10:00～12:00**

会場：**森ノ宮医療大学**

**ウエストポート（西棟）3階**

対象：**本学近隣（住之江区）在住の  
乳幼児（～1歳半）とご家族**

タイムスケジュール

- 10:20～ 絵本の読み聞かせ
- 10:30～ お母さんのヨーガ
- 11:00～ 自由遊び&子育て相談  
身長・体重測定
- 12:00 終了

服装・持ち物

- ・タオル
- ・水分
- ・母子健康手帳
- ・動きやすい服装でお越しください

**参加無料**

ご参加お待ちしております！

※お車で来られる場合は事前にご相談ください♪

この活動は森ノ宮医療大学看護学科教員（保健師・助産師・看護師）が支援しています。

想いのすべてを、医療の力に。

**森ノ宮医療大学**

MORINOMIYA UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES

大阪市住之江区南港北1-26-16

【アクセス】コスモスクエア駅2番出口から徒歩1分

【TEL】06-6616-6911 【URL】<http://www.morinomiya-u.ac.jp/>