



図書館を会場にヨガ！リフレッシュ＆親子の触れ合いの場 講師は現役ママの「親子でベビーヨガ」を開催（7/10）

子育て環境日本一を目指す龍ケ崎市では、昨年6月から赤ちゃん連れのお父さん・お母さんにも気軽に図書館を利用できるよう、乳幼児連れが集まれる場として毎月1回「赤ちゃんタイム」を開催しています。

このたび、「赤ちゃんタイム」導入1周年を記念して、**講座「親子でベビーヨガ」を平成30年7月10日（火）に龍ケ崎市立中央図書館2階和室で開催**します。

講座では、**お母さんが赤ちゃんの体をほぐすことで親子の触れ合いの時間をもつ「ベビーヨガ」、お母さんの健康維持とリフレッシュのための「骨盤調整ヨガ」を実施**。

講師の“みやもと先生”は現役のママ。お母さんの視点で「毎日お子さんの体を触っていると体調の変化に気付きます。赤ちゃんの子育てにはお母さん自身の健康が第一」をモットーに参加者の方々と同じ立場の目線で、講座を進めます。

本講座は、6月1日（金）の募集開始以降、多くのお申込みをいただき、定員に達しており**当初募集した20組の枠を拡大し、25組の親子に参加いただく予定**です。

「赤ちゃんタイム」とは・・・

龍ケ崎市立中央図書館で毎月開催される0～4歳児向けの「こぐまちゃんのおはなし会」の後に、お母さん同士の情報交換、常駐している図書館員による読み聞かせなどを楽しめる時間です。お友達に会えるのを楽しみにしているお母さんも多く、「孤育て」（孤立した子育て）防止の一助にもなっています。

・利用者数：116名（昨年6月～今年3月の10ヶ月間）



- 日 時 平成30年7月10日（火） 午前11時から正午まで
- 場 所 龍ケ崎市立中央図書館（所在地：龍ケ崎市馴馬町2630）
- 参加者 乳幼児のお子さまと保護者 25組
- 資 料 参加者募集チラシ（定員に達したため、募集は終了）

担当課

龍ケ崎市立中央図書館
担当：粟井（あわい）
連絡先：0297-64-2202（直通）

龍ケ崎市教育委員会 文化・生涯学習課 文化学習推進グループ
担当：武田（たけだ）
連絡先：0297-60-1563（直通）