

第36回

森ノ宮医療大学地域子育て支援

# もりもりひろば

## 育児疲れをふきとばせ! ～簡単なポーズでリラックスしましょう～

子育てに追われて、体はくたくた、心はへとへと・・・  
そんなお母さまへ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いただきます。  
ハーブティもご用意しています。

日時：3月14日(土) 10:00～12:00

会場：森ノ宮医療大学 西棟3階

### タイムスケジュール

- 10:20～ 絵本の読み聞かせ
- 10:30～ **おかあさんのヨガ**
- 11:00～ 自由遊び&子育て相談  
身長・体重測定  
**母子健康手帳をお持ち下さい。**
- 12:00 終了



### 服装・持ち物

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・バスタオル
- ・フェイスタオル
- ・母子健康手帳

**参加無料**です。  
ご参加を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下さい!

### 対象

本学近隣(住之江区)在住  
の乳幼児(0歳～1歳半)  
とご家族



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/>