

2024  
年度

亀戸  
みずべ

# ようこそみずべへ！

## プレママ・プレパパさん向けの

## プログラム(事前予約制)

プログラム以外にも、  
いつでも見学おまち  
しております♡



### ようこそみずべへスペシャル

みずべの紹介、ふれあいスキンシップ  
遊び、助産師さんもいらっしゃいます。  
(プレゼント付)

**7月20日(土)**  
10:15~11:30  
**11月16日(土)**  
14:30~15:30

### スレママ・ベビママヨガ

ヨガでリフレッシュしませんか？  
対象：妊娠 17~37 週の方、  
ハイハイ前までのおこさんのママ

**7月23日(火)・10月22日(火)**  
**12月24日(火)・1月28日(火)**  
**3月25日(火)**  
10:30~11:30

### ペアヨガ

仕事や育児など普段の疲れを一緒に  
リフレッシュしませんか？  
対象：妊娠中のご夫婦、

ハイハイ前までのおこさんがいるご夫婦、  
お母さんとそのご両親どちらかのペア

**9月14日(土)**  
**2月8日(土)**  
14:30~15:30

お問い合わせ

江東区亀戸子ども家庭支援センター“みずべ”  
江東区亀戸 6-31-26 (カメイドクロック横)  
Tel: 03-3683-1101

予定の確認・申込は  
こちらから↓

