

(該当しない場合にはご近所の方にお伝え頂ければ幸いです)  
生後3ヶ月～12ヶ月までのお子様のお母様

令和元年 10月18日  
認定こども園青葉幼稚園

♪産後のママの身体にとっておきの刺激と癒しを♪

## ママと赤ちゃんのヨガ教室

産後のママのためにお子様と一緒にスキンシップを図りながら楽しくエクササイズできるベビーヨガ教室の第7回目を開催します。あなたのお子様と一緒に親子で楽しめるヨガのエクササイズですので、ゆるんだ身体にピンポイントで刺激と心からの癒しを与えて、最高に気持ち良いリフレッシュをしてみませんか？

今回は、寝相アートも行います。是非お子様のかわいいお写真も記念に残しませんか？

今回は先着 15組で行いますのでどうぞお早目にお申込み下さい。

記

日時:11月30日(土)午前10時～11時(ヨガの時間は30分～40分です)

場所:認定こども園青葉幼稚園プレイグラウンド

講師:高野久美子、城所綾華(JAHA認定ベビーヨガ&ママヨガインストラクター資格者)

持ち物:飲み物、着替え(親子共汗をかいた時用)、マットの上に敷く大きめのタオル

ヨガマットは園で用意しますが、持参も可能

動きやすい服装でお越し下さい。

人数 :15組

※一緒に参加するお子様の年齢は生後3か月～12ヶ月まで

費用 :無料

託児:あり(2歳以上のお子様の預かりを行います。ご希望の方は、お申し込みの際にその旨をお申し付けください。)

応募 :幼稚園まで電話にてお申込み下さい。先着順です。

以上

