



# 子連れOK! ママヨガ

## — ママも子どももリフレッシュ —

お子さまと一緒にヨガをしてみませんか？  
ヨガ後にお茶を飲みながら子育て情報交換をしましょう。  
ヨガインストラクターによるカウンセリングもありますので  
体の事をご相談下さい。気軽にご参加ください。

日時 : **3月12日(火)**

AM 10:30 ~ AM 11:30

場所 : 保育園 3階ホールにて

講師 : 国際中医美容師 高橋 可奈子氏

対象 : 0歳児から未就園児のお子さまと保護者の方

持ち物 : 親子で飲める飲み物、汗拭きタオル、バスタオル

服装 : 動きやすい服装

人数 : 先着 親子15組まで

※ 当日お子さまの好きなおもちゃを持ってきてくださいね。

尚、音の出ないおもちゃにしてください。(\*^-^\*)

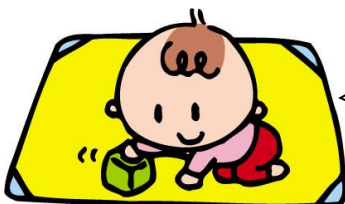
※ 妊婦、妊娠の可能性のある方は、御遠慮ください。

※ 体調不良などでキャンセルされる方は、必ず連絡をして下さい。



※ 申し込みは2月22日(金) AM 9:00からです。

※ 1回の申し込みで1組とさせていただきます。



徒歩か自転車  
できてね。

お子さまと一緒に  
ヨガをお楽しみ下  
さい。



(お申込みお問い合わせ) 幼保連携型認定こども園 歌敷山保育園

TEL 707-3369