

# 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の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。お気軽にご参加ください。

日時 : 5月29日 (水)

AM 10:00~ AM 11:00

場所 : 保育園 3階ホールにて

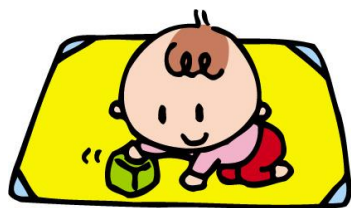
講師 : 国際中医美容師 高橋 可奈子氏

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



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。



※ 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、5月13日(月)AM9:00から。

1回の申し込みで1組とさせていただきます。

(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