

# 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？  
手指の消毒、換気をして少人数で行います。

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。

日時：10月27日（火）

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10組まで



徒歩か  
自転車できてね。



- ※ 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、10月6日（火）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

※ 兵庫県の新型コロナウイルス感染拡大予防対策の要請状況により、予定が変更になる場合があります。