

ママも子どももリフレッシュ！

# ママヨガ



お子さまと一緒にヨガをしてみませんか？  
ヨガ後に子育ての情報交換をしましょう！！  
鍼灸師によるカウンセリングもありますので体のお悩みもご相談下さい。

日時： **3月 18日 (水)**

AM 10:00～ AM 11:00

場所： 保育園 3階ホールにて

講師： 鍼灸師 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

(大人の方の申し込みは1組につき1名の申し込みです。)



※ 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。  
なお、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、ご遠慮ください。

※ 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。

※ 自転車か、徒歩でお越しください。(駐車場はありませんのでお車場合は近隣の  
パーキングをご利用ください。)

申し込みは2月25日(水) AM10:00から。

1回の申し込みで1組とさせていただきます。



こちらのQRコードまたはお電話にて  
お申込みください！！

(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: 078-707-3369